姉 ageha

お姉さん アゲハ

7月号 偶数月7日発売

2015年6月5日発売

ギャルでもない！おばさんでもない！
アラサーのお姉さん世代のためのビューティ雑誌です♥





わかりやすすぎる！

姉ageha史上、もっとも大きいプロセス写真で♥
大人の夏アイメイクパーフェクトBOOK

一生に一度だから失敗したくない♥
結婚専門誌にはまだ早い!!
姉世代のウェディングバイブル2015
最新ドレスカタログ／予算感／妄想結婚式プラン／お嫁さん図鑑

日焼け、体臭、貧乳 etc.. 夏の○○問題にお姉さんたちが首を突っ込んでみました♥
夏のお悩みSOS!!

大花柄、幾何学柄、古典柄…そろそろ浴衣を大人に着こなしたい！
夏の素敵なお嬢さん♥

崩れ、テカリ、皮脂汚れに紫外線、夏は天敵だらけ!!
夏の日差しに負けないベースメイク

白を主役にカジュアルセクシー!! 街で、ビーチで、ナイトシーンで
Dailyリゾート Style♡

TOKYO NADESHIKOが全身1.5万円以下でプロデュース!!
プチプラ着回し塾★ ～Forever 21編～

旬のアクセで簡単アレンジ♥
夏の時短まとめ髪

ギャルに見せずに!! 大人シンプル／セクシーガーリー／スポーティー／エロゴージャス
水着を今っぽく着こなす方法

私たちの永遠の神にラブレター♥
親愛なるAYUへ

美は寝ている時間に育まれる♪
眠れる夏の美女♥

アラサーの私たちに必要なのは"努力"と"相性""ちょっとのコツ"!!

ただヤセると、コケる！たるむ!!

アラサー流ダイエット術111

さやか×美尻／沙世×二の腕シェイプ／けいこ×美背中
莉菜×小顔&美デコルテ／佳那恵×美脚／早紀×くびれ



派手で可愛くて、
ちょっぴりエロ♡
「スタイルも盛れる」
って話題！

dazzy（デイジー）のビキニで世界でいちばん熱い夏！

リゾート大好き、ビーチ大好きお姉さんなら、
誰もが振り向くビキニがほしい♡
ボディをキレイに魅せてくれて、
人とかぶらない個性もあって、
テンションが上がる派手さと可愛さ…。
そんな欲望を満たしてくれる
dazzyのビキニで、
世界でいちばん熱い夏へトリップ！

胸のクロスが印象的なヴィヴィッドBIKINIでラティーナ気取り♥

dazzyイチオシのバンドゥビキニは、ヴィヴィッドピンク×クロスデザインで、ただのシンプルとは一線を画すモードなデザイン♪　黒肌でも白肌でも映える、万人ウケの1枚！　ビキニ¥3,980／dazzy

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER)
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto
STYLING_Yoko Tsutsui (PEACE MONKEY)
MODEL_Sayaka Araki,Rina Sakurai,Kanae Sugiyama
HAWAII COORDINATOR_Hirohide Igari
(JUNGLE MOON PRODUCTIONS,INC)
EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

※表示価格はすべて税込です。



ビジューとプチフリル
ピンク花柄の三重奏で
愛され夏女♡

胸をやさしく盛ってくれるプチフリルブラには大粒のビジューがキラリ✧ ショーツはキュートなピンクの花柄で、愛され要素満載の1枚。これを着れば、最愛の彼の“自慢の彼女”になれるはず♡ ビキニ¥4,980／dazzy

エスニックな花柄を
揺れるフリルにのせて
ビーチ中の男を誘惑♡

70年代ブームで、今年はエスニック柄がアツい！ この水着はペイズリーを女らしい花柄にアレンジしていて、さらにフリルブラが可愛いの♡ ネイビーのショーツで引き締めて、スタイル美人も叶っちゃう♡ ビキニ¥3,980／dazzy



でスタイルが盛れる！
あるのはダチュラだけ♥

トの主役は
TuRa♥

かわいい♥　中毒者が続出中のDaTuRaから、夏
タイルが盛れる水着もお披露目します✧˳　誰よりも
のはこの世でDaTuRaだけ♥

Yoko Tsutsui（PEACE MONKEY）**HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto
Koizumi　**COORDINATOR**_Iri Park（AIRS）

今年は上下でデザインが違う
セパレートタイプが人気♥

ローズガーデンビキニ¥14,500／DaTuRa渋
谷109店



若いコに気おくれしない体に
見せてくれる純白ビキニ✧˳

ラグジュアリービキニ¥15,000／DaTuRa渋
谷109店

キラキラでハデ
こんなアイテムが

リゾー

\やっぱり/

Da

オンナっぽくてハデでキラキラで
の新作が届いたよ✧。 100%ス
目立てるアイテムがこんなに揃う

PHOTO_Junji Moroi（ROOSTER） STYLING_
MODEL_Rina Sakurai EDIT&TEXT_Marika



街ではもちろん、水着の上に
サラリと着てもかわいい✧。

ローズレースタンクワンピース¥6,500、バブリーバッグ¥14,800／ともにDaTuRa渋谷109店

美しく！ 媚びない女の夏のセクシースタイル in HAWAII

LIP SERVICE



媚びない強さと媚薬のようなエロさ、
そして意志を感じる女らしさ——。
強気レディの最愛ブランドLIP SERVICE
から、夏の最新アイテムが到着。
大輪の大花柄や繊細なレース、
大胆なフリル、スタイルアップを約束する
ビキニetc.視線独占のドラマティックな
夏スタイルをハワイからお届け。

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER)
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto
STYLING_Yoko Tsutsui（PEACE MONKEY）
MODEL_Sayaka Araki,Kanae Sugiyama
HAWAII COORDINATOR_Iri Park(AIRS)
EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

Dramatic Item 01

Big Flower

LIP SERVICEオリジナルのリゾート花柄は、
ニュアンシーでアートな雰囲気がセクシー。

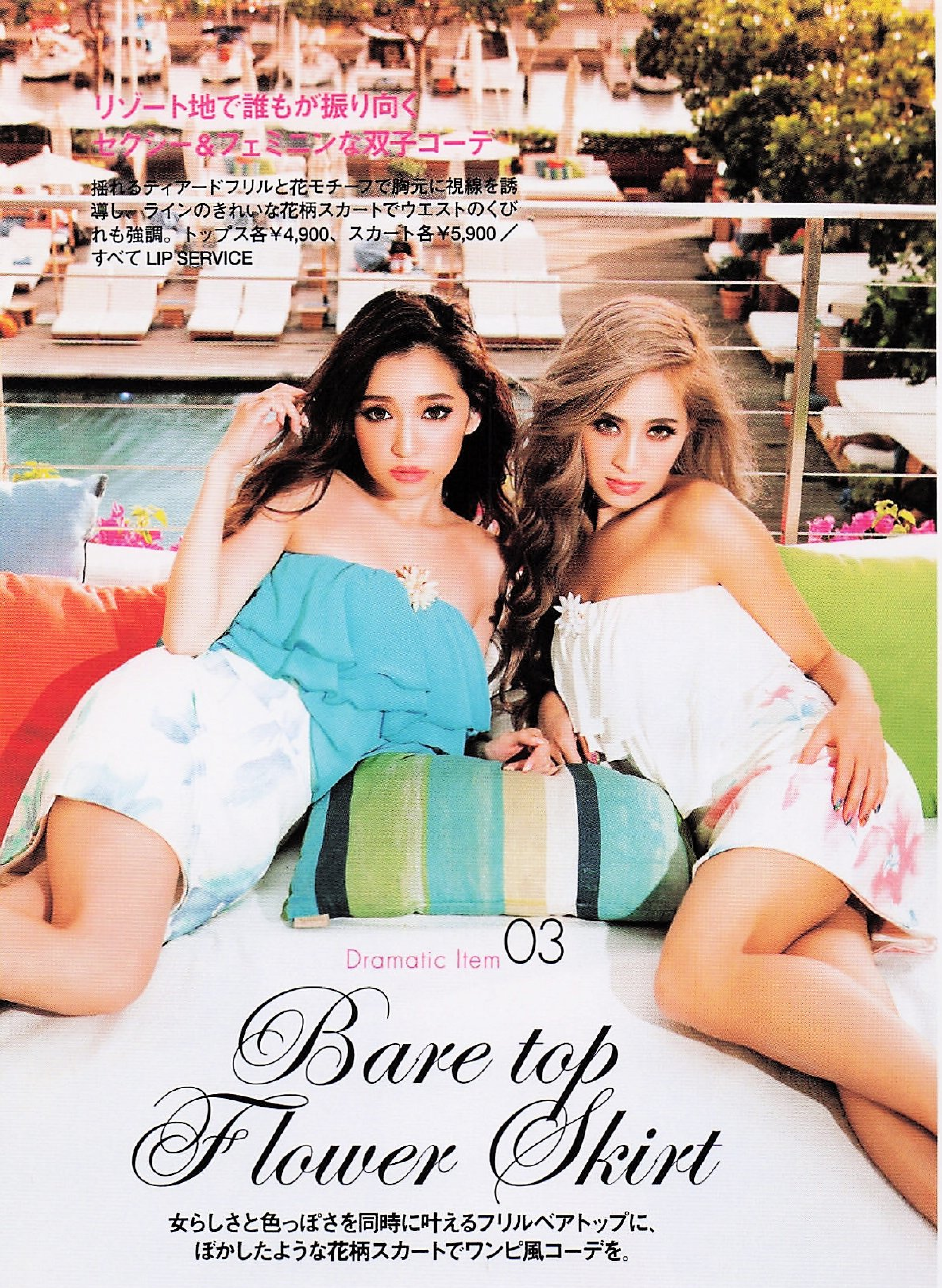
華やかに浮かび上がる花柄を主役にしたふわピタなコーデ

トップスはオフショルでふんわり、ボトムはタイトスカートで曲線美をアピールして、“ギャップ”の色っぽさを。トップス¥5,900、スカート¥5,900、ピアス¥1,900、サンダル¥11,900／すべてLIP SERVICE

ミニワンピとロングカーデが織りなすフェミニン&セクシー

ペールピンクのベアワンピに、トレンドのロングカーデをオン。脚の露出をセーブすることで、チラ見せなセクシー度数を加速！ ワンピース¥6,300、カーディガン¥8,500、ネックレス¥3,500、サンダル¥9,900／すべてLIP SERVICE

強く、エロく、Dramatic Sexy



リゾート地で誰もが振り向く セクシー&フェミニンな双子コーデ

揺れるティアードフリルと花モチーフで胸元に視線を誘導し、ラインのきれいな花柄スカートでウエストのくびれも強調。トップス各¥4,900、スカート各¥5,900／すべてLIP SERVICE

Dramatic Item 03

Bare top Flower Skirt

女らしさと色っぽさを同時に叶えるフリルベアトップに、
ぼかしたような花柄スカートでワンピ風コーデを。



クリーンで女らしいオールホワイト×夏素材の小物合わせ

きゃしゃなボディをふんわり包む白いシフォンは男性の大好物♥ 上品な透け感、程よい露出で大人フェミニンに。チュニック¥5,900、スカート¥6,200、ピアス¥1,900、バッグ¥7,500、サンダル¥9,500／すべてLIP SERVICE

Dramatic Item 04

Chiffon Tunic

着まわしがきくシフォンチュニックは、
肩の落とし方でセクシーにも
品よくも着られる優秀アイテム。



大胆に肩を落として可憐なレースを色っぽく魅せて

レースのスカラップがセクシーなワンピは、今年らしいクリーンな白がおすすめ。ワンピース¥7,300、バッグ¥6,500／ともにLIP SERVICE

Dramatic Item 02

Lace One-piece

繊細で美しいレースをふんだんに使い、
ラグジュアリーなエロさを表現。



Dramatic Item 07

Tiered Rompers

リップファンにはおなじみ、
毎年大ヒットのロンパース、
今年は大胆なティアードで勝負！

Dramatic Item 06

Fringe Tops

トレンドのフリンジは、シンプルな
着こなしをオシャレに
見せてくれる魔法のディテール。

潔く、クールに着てこそ
フリルが際立つ

ストライプと無地のティアードでリズムをつけ、のっぺり見えない工夫が施されているところがさすが！　ロンパース￥7,500、ネックレス￥2,500、サンダル￥9,900／すべて LIP SERVICE

夏のモノトーンをフリンジとレースで
妖艶かつ軽やかに

ディテールや素材感にこだわったアイテムなら、シンプルに着るだけでキマる。スカートはハイウエストで、スタイルアップをお約束。トップス￥4,500、スカート￥6,300、バッグ￥6,500、サンダル￥9,900／すべて LIP SERVICE



Dramatic Item 08

Bikini

抜群にスタイルよく
見えて、最高に
クールでセクシーな
リップのビキニは
毎年争奪戦に！

揺れるフリンジと
花柄ショーツで
オシャレ上手に！

上下のデザインが異なるビキニは、オシャレ上級者に見えて最高！　ビキニ￥14,000／LIP SERVICE

トロピカルな
ハイビスカスを
クールな寒色で！

バストを美しく盛り上げるワイヤー入りホルダーブラは、リップお得意デザイン。ビキニ￥13,000／LIP SERVICE



Dramatic Item 05

Maximam Dress

レースのベアトップ×大花柄シフォンのマキシワンピで、
ドラマティックな夏を楽しみたい！

胸下から広がる
ペプラムで
スタイル美人なお姉さん

肩見せのデザインと脚透け、セクシーの重ねワザでノックアウト。ワンピース￥8,900／LIP SERVICE



世界各国の オーガニック認定成分配合※

※配合している植物成分は100%オーガニック認定の成分です。

- ALLノンシリコンなど7つのフリー処方
  (シャンプー、トリートメントのみ)
- 11種のアミノ酸成分配合
- アミノ酸洗浄成分配合
  (シャンプーのみ)

オルジェノア ヘアケアシリーズ



ハニーグレース シャンプー/トリートメント 各500ml 各900円(税抜)	リッチリペア シャンプー/トリートメント 各500ml 各900円(税抜)	ネオモイスト シャンプー/トリートメント 各500ml 各900円(税抜)	オーガニックオイル リッチリペア プレミアムヘアマスク 180g 900円(税抜)
エイジングケア	ダメージケア	潤いケア	集中ダメージ補修

株式会社Relux＆Co.〈お問い合わせ先〉03-5774-0661(受付時間:11:00〜18:00 土日祝除く)

詳しくはWebでhttp://orgenoa.com オルジェノア 検索

Sweet Angel 浴衣collection

今すぐ着られる嬉しい
10点セットでお届けします♥

夏祭りや花火大会には浴衣が着たい♥　だけど去年と同じじゃテンション上がらないから、
新しいものが欲しいけど浴衣って結構イイ値段する💧
Sweet Angelなら、お洋服感覚で買える値段の浴衣が豊富に揃ってるよ✧

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **STYLING**_Mizuki Nakano **FITTIING**_Kayoko Tsuji
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto **MODEL**_Sayaka Araki **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi



スッキリ着こなしたいなら黒ベースを選ぶのが正解✧

SA-YS150
¥8,800／
Sweet Angel



Back Style♥



シックだけど華やかお姉さん世代にピッタリ✧

SA-YS003¥11,000／
Sweet Angel
※掲載アイテムは、すべて①浴衣②帯③下駄④コサージュ⑤SAオリジナル巾着⑥SAオリジナル扇子⑦着付けカタログ⑧腰紐⑨マジックベルト⑩前板の以上10点セットです。



年に数回の特別な日に華を添える豪華なゴールド✧

SA-YS143
¥11,000／
Sweet Angel



クールな色気を感じさせる絶妙なカラーリングが魅力♥

SA-YS139¥11,000／
Sweet Angel

Information

株式会社SweetAngel
住所：兵庫県丹波市柏原町柏原2842-4
TEL　0795-86-8671
FAX　0795-86-8681
e-mail　sweet-angel@rinzu.jp
通販サイト　楽天市場
http://www.rakuten.ne.jp/gold/sweetangel/
オフィシャル　http://rinzu.net/

sweetangel 浴衣　検索

姉 お姉さんアゲハ ageha

2015年7月号



COVER STAFF

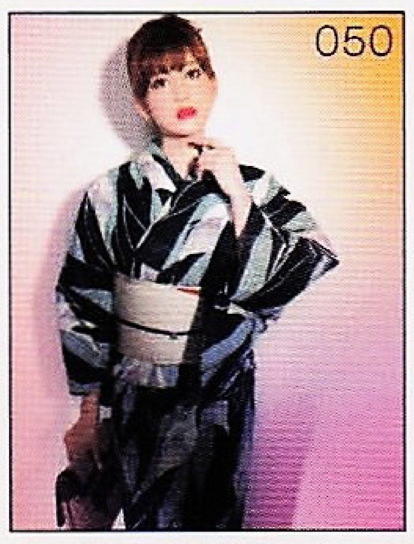
PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER)
MODEL_Sayaka Araki
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto
STYLING_Yoko Tsutsui (PEACE MONKEY)
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
バンダナ柄ビキニ¥12,990／RCWB（バロックジャパンリミテッド）

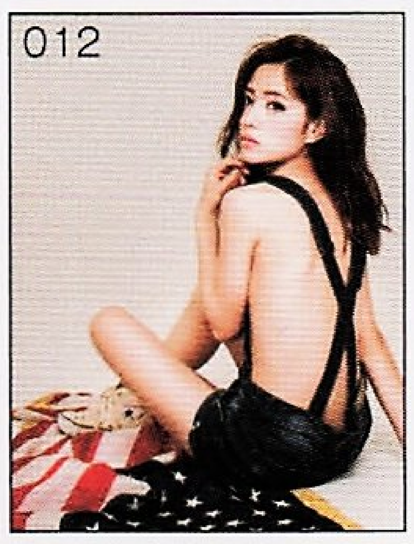
ココでしか見られない写真も!! お姉さんアゲハ公式 Facebook♥
https://www.facebook.com/aneageha



057



050



012

CONTENTS



060



089

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

[第6回] ホルミシス イオンローラー セラムアンジェ

「露出の準備はOK？」って聞くと、答えはダイエットのことが中心。体型も超大事だけど、お姉さん世代が見落とせないのが肌のハリ！ ヤセてもたるんだ肌じゃBBA感丸出し!! ということで、速攻でハリを生み出す最強の美容ローラーをご紹介♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **EDIT&TEXT**_Hironeko-A

ハリツヤ感を演出するのは大人の女のエチケット！

ちょっと転がすだけで肌にピーンとしたハリが出るから、顔も脚も堂々と露出できる 胸元に使うとバストがプリッと上がるところも神！ 水着を着る前は絶対に手放せない♥

主婦&TOKYO NADESHIKO ブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

露出の前のひと手間で若いコに負けないハリをGET！

アラサー世代の露出マナー



30秒転がすだけでバストアップ！顔も気分もぐんぐん上がる♥

顔のリフトUPにもいい感じ！ 真鍮製だからお風呂でも使えるほか、ハンドルの先端が丸いのでツボ押しもできる
セラムアンジェ¥35,000（希望小売価格）／ドクターセラム株式会社

その顔&肉のもたつき脂肪ではなくたるみかも!?

夏服を着てみたら、露出した手足が妙にもっさり…。「去年と身体が変わってる!?」と感じたそこのあなた！ 原因は肌のたるみかも!!

30代前後は肌のハリをキープするコラーゲンやエラスチンが減り始めるお年頃。そのため20代では気にならなかったシミやたるみが一気に表れやすいのです

想像してみてください…。シワっとたるんだ肌で水着を着た自分を。そして海でピッチピチの若い女のコと隣り合わせになるシチュエーションを…。ああ、恐怖!!

それでもまだ守りに入りたくない！ という人にオススメしたいのが、「ホルミシスイオンローラー セラムアンジェ」 同商品は「速攻でハリ・ツヤのあるうるおい肌に導いてくれる♥」と、有名女優やモデルたちが愛用する顔&全身用美容ローラーなんです

秘密はローラー部分のシリコン素材。ソフトでお肌にやさしい上、ナノミクロンの天然鉱石が練りこまれているのでたちまち美肌に♥ 135度のV字が絶妙にフィットして、お肌を心地よく吸引&マッサージ。引き締め作用もあるので露出前のケアにピッタリ！

さらにスゴイのが、バストの引き上げ力！ 胸上にサッと転がすだけで下がったお肉が盛り上がるから、ヌーブラなしでも三角ビキニがカッコよくキマるんです★

いまやアラサーだって堂々とビキニを着るのがあたり前の時代♥ 若いコとはひと味違う、大人の魅力で差をつけたい！ という方はぜひ試してみてください

荒木さやか、桜井莉菜、杉山佳那恵

×sugar&Jewels

シュガー&ジュエルズが叶える♥
誰もが振り返る女になるドレス！

定番モノこそアップデートさせる！人と差をつける事が重要。
さりげない柄使いは変化を加える♥旬でクールないい女を
実現させましょ！！

.Trend.
WITH
COLORS
is
BLUE



オフショルAラインで
セクシーに可愛く♥

フラワービジュー&胸元レースでフェミニンさと上品さUP☆シックな花柄Aラインで可愛さのなかにも大人な雰囲気をプラス♥
sugar／￥19,500（税抜）

Cute

爽やかブルーフラワーが
セレブな雰囲気を漂わせる♥

ホワイトレース×デコルテビジューで
一気に華やかになります♥
Flowerスカートが貴方をCUTEに
演出してくれる♥
Jewels／￥6,463（税抜）

Sexy

オフショル&シフォンで
気品溢れるワタシに♥

花柄ペプラムやスカートの裾に施されたレースが、ワンランク上の上品さを引きだしてくれます☆夏らしいオフショルワンピで魅力度No.1♥
sugar／￥21,500（税抜）



Early summer dress Special Features.









LOVE ♥
White Blue
Best season dress

model.荒木さやか、桜井莉菜、杉山佳那恵、
camera.花岡直行
hairmake.岩本惇源

商品の情報はWebから♥
掲載商品はホームページ
をチェックしてね♥

sugar
http://www.sugar-net.com/

Jewels
http://www.jewels-net.jp/

代になりました!!



ヤセたいパーツは?
1位…ウエスト
2位…二の腕
3位…顔



私も
30歳
になりました!!

ばただヤセるとコケる!
「相性」…そしてちょっとのコツ!!

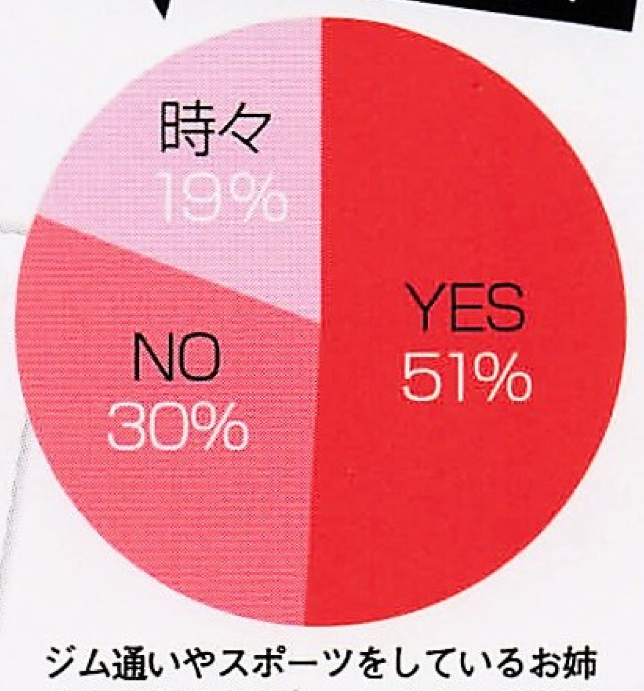
イエット術 111

今回はお姉さん24人が実際にやっている
も美意識を磨き続けることを誓います♡





運動はしていますか?



ジム通いやスポーツをしているお姉さんが半分以上✧ ただ細いだけじゃたるみは解消できないって意見が多かった! みんな努力してます♪



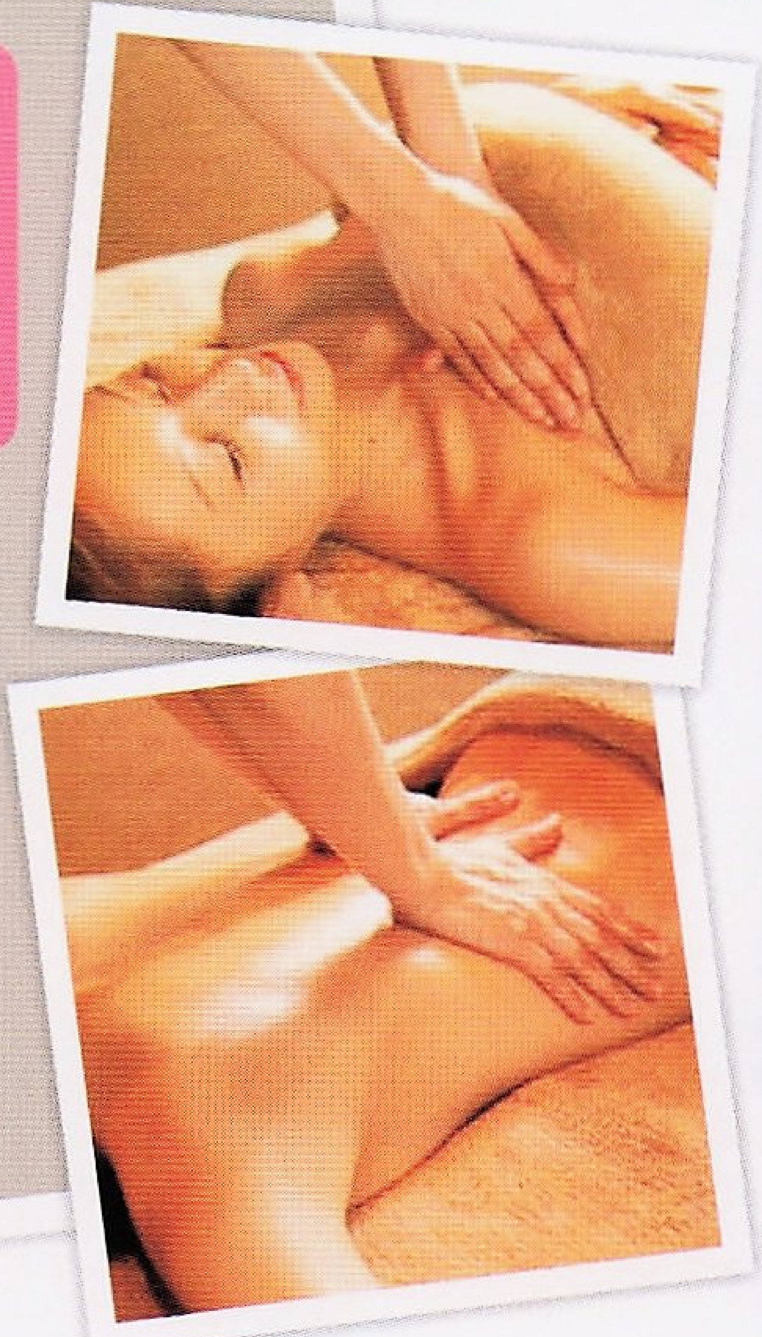


理想の体型は?
1位…………………
ほどよく筋肉のついた
女らしい体型❤
2位…………………
細くてやわらかそうな
マシュマロボディ✧
3位…………………
スーパーモデル
みたいな極細体型

専属6人全員30



1カ月美容にかけられる平均金額はいくら？
独身…38,593円
既婚…21,130円



Contents

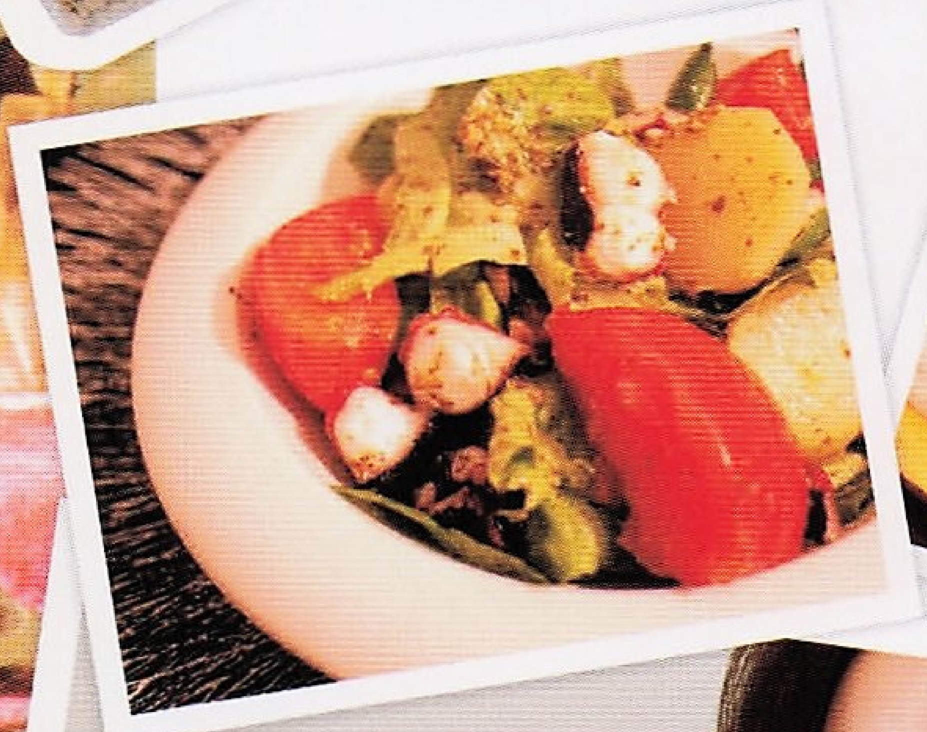
いつの時代もダイエットは命題だけど、アラサーにもなれ
肌がたるむ!! だから今の私たちに必要なのは「努力」と

アラサー流ダ



PHOTO_Nobuyuki Sasaki
Azusa Hasegawa [Location]
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki,
Anri Mitsuishi
STYLING_Tomoko Fujita
EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno,Tomomi Okudaira

今号で専属モデル全員が30代になりました♡　ハタチの頃にはなかった悩みは星の数ほどあるけど、クヨクヨしたって始まらない…!
ダイエット術を一挙大公開！　姉agehaを楽しみにしてくれている25歳以上の読者のみなさんの身近なお手本になれるよう、これから

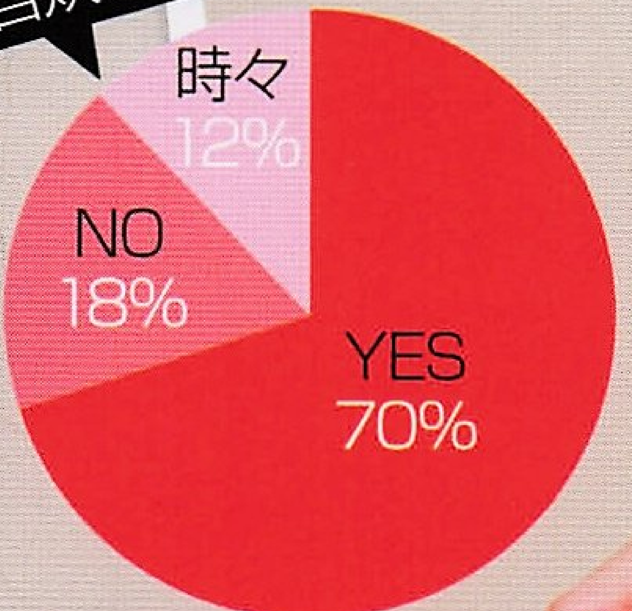




理想の体型は誰？
1位…ミランダ・カー
2位…小嶋陽菜
3位…ローラ



自炊していますか？



既婚者&子持ちのお姉さんはほぼ100%自炊　一人暮らしのお姉さんはお金もかかるし、食材を腐らせちゃう…って意見が多かった。



コンビニは上手に活用♥

Hip

Sayaka's Body

1. 加圧でビシッと!! 筋肉美を育てる♡

何年も通ってる加圧トレーニング 昔は週1ペースだったけど、筋肉がつきすぎたから今は月1ペースに落としてる♪　たった30分でOKだから続けられるし結果も出るよ✧

Sayaka's Body

2. 小顔科学研究所でより小顔をgetした

顔の骨を締めてもらう圧倒的小顔フルコースを2カ月前にやってもらってから「痩せた?」「小顔ハンパない!」って言われる　178,000円（税抜）なんだけど効果バツグンすぎる♪

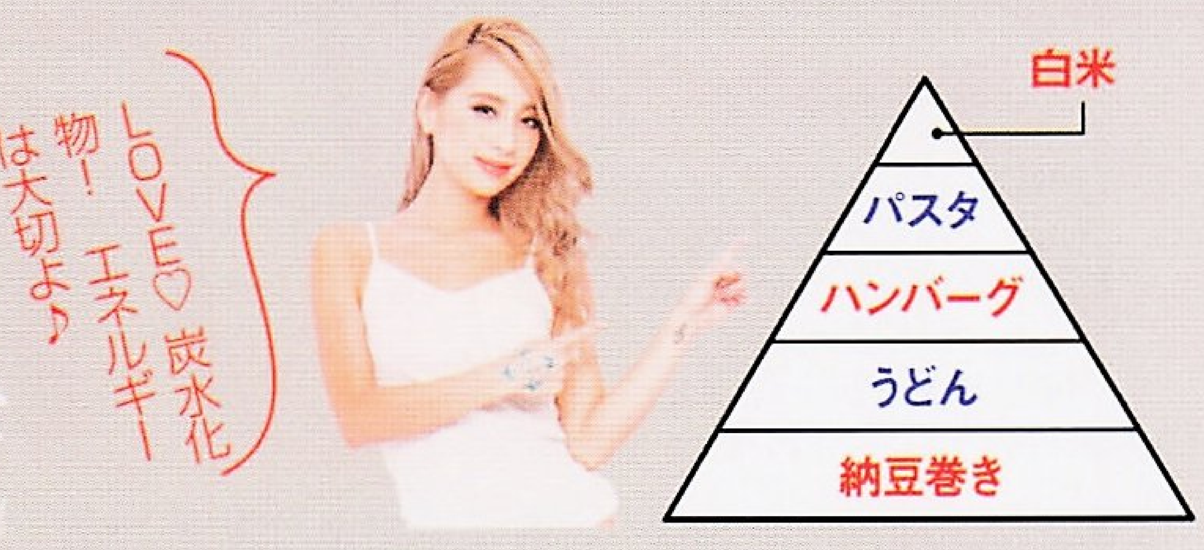




Sayaka's Body

3. 好きな食べ物をガマンしない!

鍛えるようになって体重の変動や細さに囚われなくなった　好きなものをたくさん食べてちゃんと運動すればいいじゃん♪　1日5食食べる日もあるし、プチ断食する日もあるし食事は自由にしてる♡



30歳

荒木さやかは

専属モデル(30歳／東京都) 独身・子供なし

鍛え上げた永久ヒップで脱いでもすごいんです❤

26歳まではとにかく細ければ細いだけいいって思ってた!　でも海外へいっぱい行くようになって、お肉がついてても筋肉があるとかっこいいなって意識が変わった✧　そんな時にマネージャーに紹介された加圧トレーニング♪　短時間だから飽きっぽい私でも続いてる♡

大きいお尻がイヤだった…今はプリッケツ大好き♡



ブラ&ショーツセット¥6,000／rienda suelta（バロックジャパンリミテッド）、デニムパンツ¥12,000／rienda（バロックジャパンリミテッド）その他／スタイリスト私物

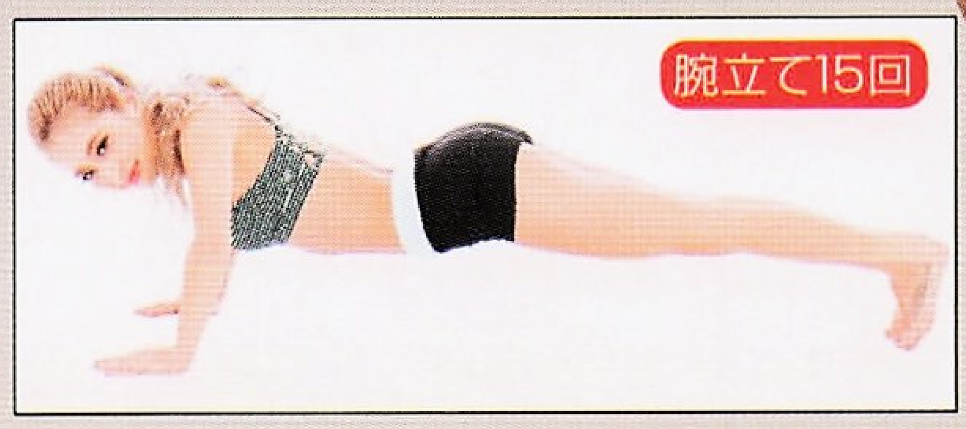
Sayaka's Body

4. ビーチ&肌が出る撮影前はパンプアップ✧

すでに筋肉があるから露出する前にサクッと5分のパンプアップ♪　中で眠ってたインナーマッスルが出てきていい感じに締まったボディになる　スピードは速めがいいよ♡







ヒップアップに効果的！ 引き締め術16コ❤

歳を重ねるにつれておしりが下がってきた… そんなあなたにお姉さんが日々がんばっているヒップアップ術をご紹介♪ おばさん体型になる前に始めて美尻になろう♡

鈴木愛美はかかとを上げて、おしりにキュッと力を入れる！

外出中は電車の中やどこでもつま先立ちを意識して立ってるよ おしりだけじゃなく、ウエストや足首にも効くから一石二鳥✧



家ではかかとなしスリッパ♪

100均のかかとなしスリッパで家の中でもながらダイエット♡

（28歳／千葉県）鈴木愛美さん

水野祐香は足パカッ!! 運動で使わない筋肉を鍛えるエクササイズ♪

つらい運動は続かないから簡単でラクチンな足パカ♪ おしりの位置も上がるし、内ももやむくみに効く 週2くらいでやってるよ。



これを30回!!

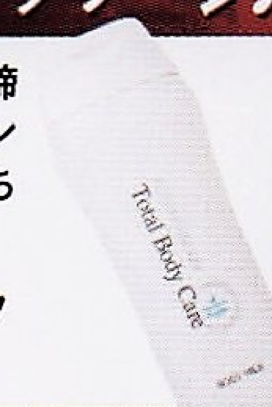
（35歳／東京都）水野祐香さん

足のつま先を外側に向けてできるだけ大きく開く！ この繰り返し。

仰向けに寝ころんで床と足がL字になるように足を持ち上げる。

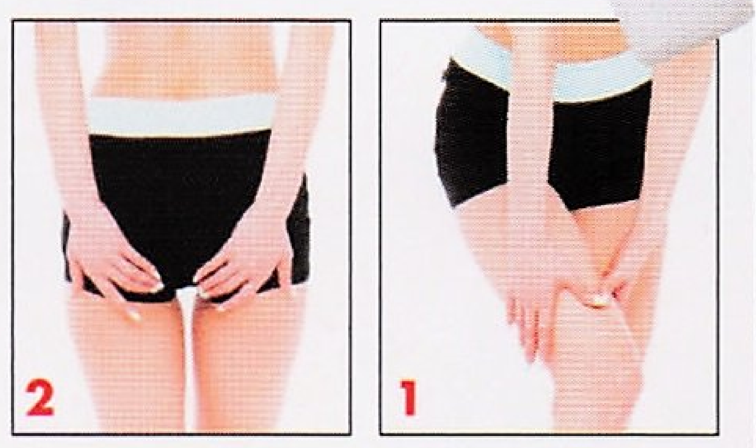
久保七瀬は引き締めボディクリームでマッサージ♪

むくみやすい脚とおしりは引き締めボディクリームでしっかりとリンパマッサージ 下から上へ持ち上げるのがポイントです♪



ビバリーヒルズウェイ ボディミルク <ボディ用美容液>

（28歳／大阪府）久保七瀬さん



1 ヒザ～太ももを持ち上げるように下→上へマッサージするよ。

2 太もものつけ根をほぐしておしりの肉を持ち上げるように塗り込む。

古橋綾香はキツめのスリムパンツ&10cm以上のヒールで日常もヒップアップ♡

たるまないよう小さめのパンツを履いて日々意識 ヒップに緊張感が出る10cmヒールはママになっても必須✧ もちろん安定感は重視!!

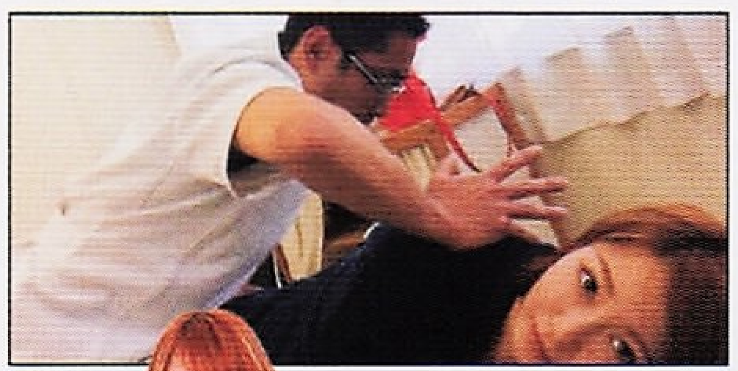
- ✓マウジーのパンツは硬めの生地を選ぶ
- ✓ストラップ付きパンプスで長時間歩く♪



（31歳／東京都）古橋綾香さん

菜採梓（なつみあずさ）は骨盤矯正でコンプレックスのO脚解消と美尻を目指す♪

アジャスト整体クリニックでO脚・X脚・骨盤矯正コースを受けてるよ！ みっちり45分矯正してくれて1回3,500円とリーブナブルだから仕事帰りに週1ペースで通院中✧





（24歳／埼玉県）菜採 梓さん

2年通ってO脚がよくなった♪ 骨盤が締まったおかげでヒップも小さくなったよ

RIRIはおしりシェイクとゴムバンド筋トレで美尻❤

ポールダンサーって職業柄、ボディラインを美しく整える筋トレが欠かせない 自宅でもできちゃうヒップアップの簡単トレーニングを2つ紹介するからやってみてね♪

ゴムバンド筋トレ

ゴムバンドを足首の上に装着。腰を低く落として左右に足を広げるだけ！ゴムの反動で細い筋肉が鍛えられる♪

Finoaのゴムバンドはスポーツショップで！



（26歳／東京都）RIRIさん

お尻シェイク

ふなっしーをイメージして（笑）

ブル ブル

おしりを左右に高速でブルブル揺らす！ おしりのお肉がやわらかくなってセルライト&脂肪が落ちるよ

ららは燃焼UPスパッツで階段をのぼって下りる

骨盤ベルト内臓スパッツは大殿筋・ハムストリングス筋を刺激してくれるから太ももヤセ&ヒップアップに効果テキメン✧ 階段を歩くだけで汗が出るよ！

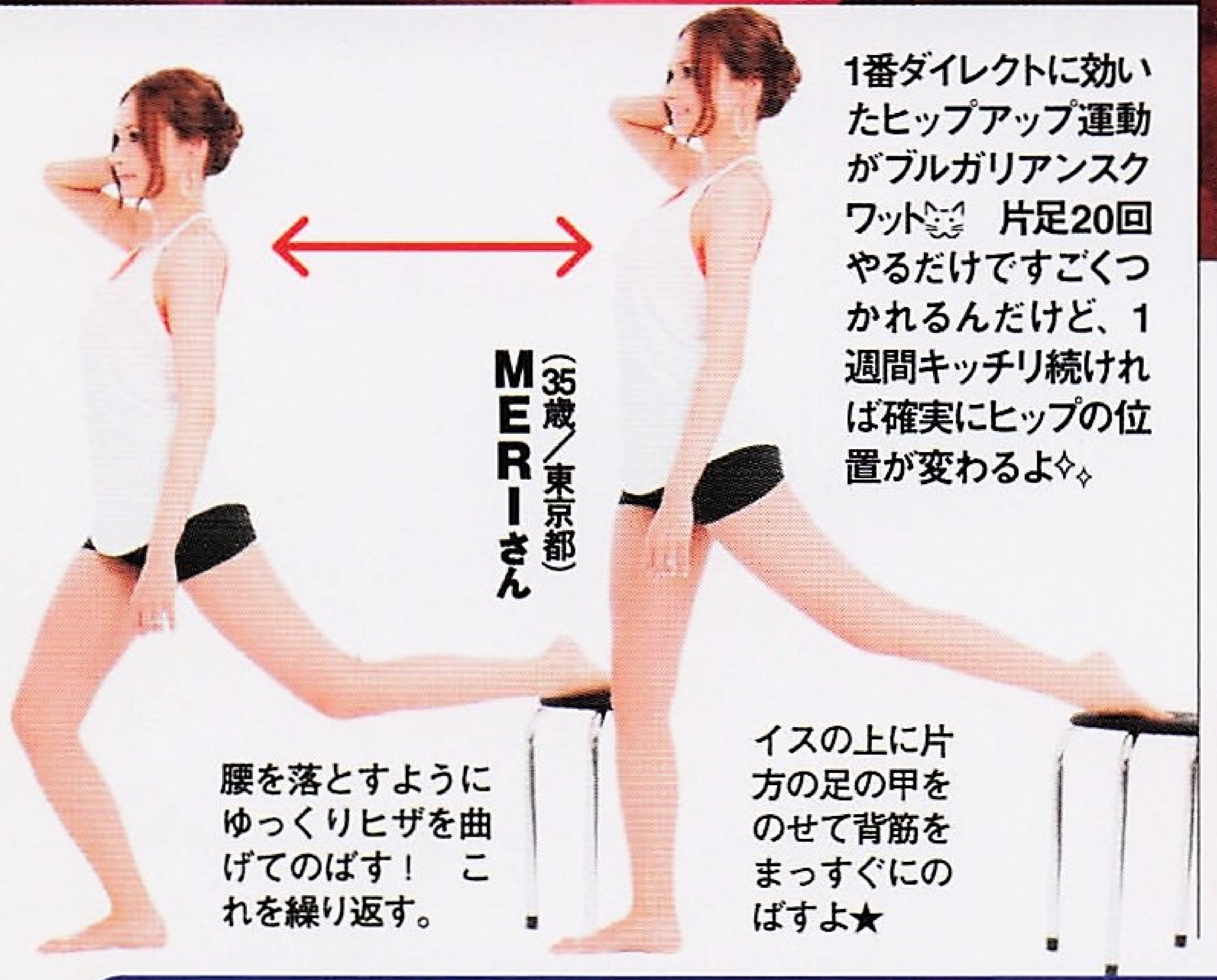


おしりのたるみ改善✧ 骨盤矯正にもなるから手放せない

（35歳／東京都）ららさん

ヒロミ監修のVアップシェイプリフトは約6,500円！

MERIはブルガリアンスクワットでたるんだ尻を5歳若返り✧



1番ダイレクトに効いたヒップアップ運動がブルガリアンスクワット 片足20回やるだけですごくつかれるんだけど、1週間キッチリ続ければ確実にヒップの位置が変わるよ✧

（35歳／東京都）MERIさん

腰を落とすようにゆっくりヒザを曲げてのばす！ これを繰り返す。

イスの上に片方の足の甲をのせて背筋をまっすぐにのばすよ★

青木りえはタクシーを減らしてとことん歩くプチ運動！

家から駅まで歩いたりショッピングしながら、毎日1時間くらい歩くようにしてる 今日は歩くぞ～!!って時はスニーカーにして大股開きで歩いてるよ♪

筋肉がつきやすいからウォーキングがちょうどいい 1駅分ぐらいはよく歩いてるよ。



（30歳／広島県）青木りえさん

まなかはリファでセルライトつぶし&ワンダーコアで筋力UPしてた!!

昔は自慢のおしりだったのに、最近トップが下がったことに気づいてショック リファでセルライトを思いっきりつぶして、筋トレをする生活に変えたら少しずつ戻ってきた★



20～30回

（28歳／大阪府）まなかさん

ワンダーコアは普通に筋トレするよりも効果大♪ 腹筋&背筋をすることでヒップアップにもなる

太ももはセルライトになりやすいからリファでつぶして！

リファカラットは肌に吸い付いてくる感じがヤミツキ♡

つけ根からおしりの上までコロコロしてやわらかくする

1回で脂肪燃焼!! 大注目の痩身エステ『ハイパーナイフ』でヒップアップを祐香が体験❤



SALON DATA
QUEEN'S EMBELLIR
〒150-0021
東京都渋谷区恵比寿西1-20-8
コンド恵比寿 901
☎ 03-5784-1584
http://www.queens-embellir.com

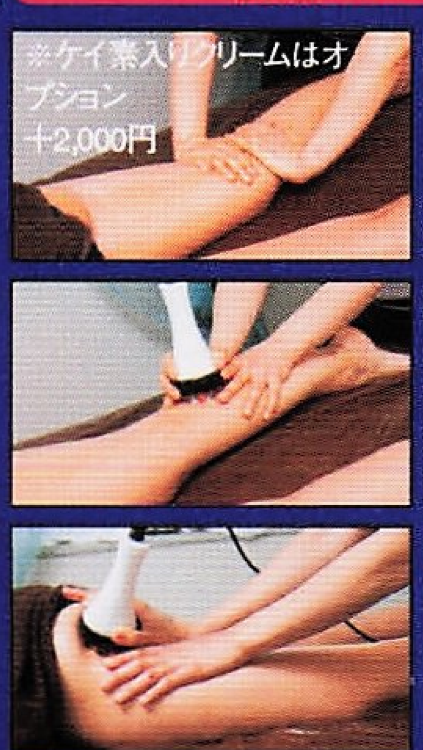
1回の施術でこんなに変化★
脚～おしりコース ¥18,800



After Before

終わってヒップを触った時の高さ&幅が全然違う✧ 太ももや足首のスキマも増えたよ

施術START



※ケイ素入りクリームはオプション+2,000円

固くなったセルライトが軟らかくなるケイ素入りの専用クリームを足全体に塗り込む。

高周波マシーンを足の裏から順にあて脂肪を分解。1部位につき照射時間は約10分。

しっかりとおしりにも照射！その後は指圧のリンパマッサージで分解した脂肪を流す。

ハイパーナイフのオススメポイント♪

- ✓高周波による脂肪分解
- ✓細胞の活性化
- ✓1回で効果がわかる
- ✓まったく痛くない！

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
（35歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

真優川 咲（まゆかわさき）は酵素とカロリーオフのサプリでデトックス✧

右のカリカスパの酵素はスティックタイプで飲みやすい♪ 半身浴をする前に飲むと汗の出がよくなってデトックス効果を感じる✧ 半身浴は最低2時間するよ

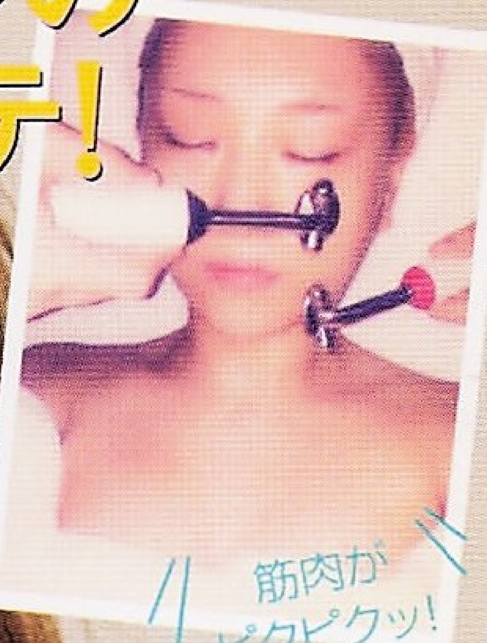


その名も「なかったコトに！」ってサプリ（笑）。毎食前、食べる前に飲むようにしてるんだけど食べ過ぎた日でもそこまで太ってない♪

（28歳／東京都）真優川 咲さん

顔が盛れるためなら
何だって吸収したい♡

1. 顔が劇的変化✨ マリコールの小顔エステ！



新宿伊勢丹の中にあるマリコールへ月2回通ってる😺 80分2万円のカチオリフトコースは普段動かさない筋肉を刺激してイタ気持ちいい✨ すぐに小顔になるからヤミツキ♡

2. 飲みやすいから続けられるお嬢様酵素♡

1回ダイエットに成功してから飲み続けてるよ！ りんごジュースで割って毎朝1杯♪ 肌にもいいし、ヤセやすくなったよ😺 やめたら太りそうだからおまじない的な感じで😊

3. ヤセ体質になるスリムボディで応急処置😺



毎日2錠ずつ飲んでてお通じがよくなった♡ あとはちょっと今日食べ過ぎたな…！って時の応急処置で追加の2錠😺 次の日、そこまで体重増えてなくて安心するんだ😊

4. 月1のBTBでむくみバイバイ♪

BTBはめっちゃ汗かくからデトックス効果&むくみ解消に✨ 月1ペースで通ってるんだけどちょー痛い（笑）！ でも終わった後はサイズが全然違うし、むくみも取れるから通える♪



BTBは痩身とセルライト対策に効果のあるバイオエステだよ😺

32歳

専属モデル
（32歳／東京都）
独身・子供なし

桜井莉菜は プロの力で最速小顔&美デコルテ♥

莉菜は鎖骨が埋もれやすい体質だから、エステに行くと必ず「小顔にして鎖骨を出してください♡」ってオーダーするよ♪ 自力でどうにかしようとすると時間がかかるから、時にはプロの手を借りることもありだよね✨ そこで学べる美容知識やテクも糧になる😊

Face & Decollete

オフショルダーデニムシャツ￥5,900／GARULA 渋谷109店 その他／スタイリスト私物

小顔&デコルテに！アンチエイジング術15コ♥

たるんだりコケたり若い頃と確実に変わったフェイスライン&埋もれやすくなったデコルテ。昔の写真を見てためいきをつかないためのアンチエイジング術をご紹介します

神子島みかはヤセてもデコルテがそげないようにバストUPサプリを愛飲♡

去年めちゃくちゃヤセた時にバストまで2カップ落ちちゃった…　それでサプリを飲み始めたら、ヤセた体重はそのままでバストは元通りになったよ



B-UPは20倍濃縮されたプエラリア配合！

(29歳／東京都) 神子島みかさん

木村美和子はマウスピース治療で歯並びからフェイスラインをキレイに

フェイスラインは歯で変わる。うちのクリニックのマウスピース治療はワイヤー矯正みたいに見た目が悪くないからオススメ♪　是非カウンセリングに来てね



透明だから日常生活に影響ないマウスピース♪

(33歳／東京都) 木村美和子先生

山田るり子は玄米・雑穀米でヘルシーに体内改善中♪

韓国のコストコにあるオーガニックコーナーでgetしてきた雑穀米　身体にとってもいいし、噛みごたえがあってすごく美味しい♡



(30歳／東京都) 山田るり子さん

MERIは口の中で舌回しをしてほうれい線&小顔対策していた!!

口の中で歯茎をなぞるように舌でなぞるだけ♪　二重あご・たるみ・ほうれい線に効くって聞いてからヒマさえあればやってるよ



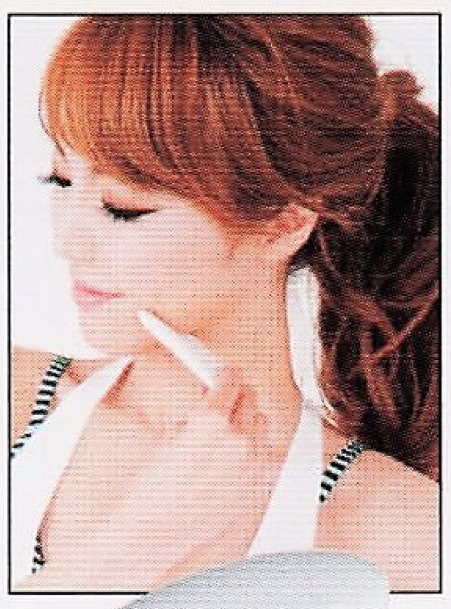
(35歳／東京都) MERIさん

古橋綾香はカッサでリンパ流し&たくさん笑って表情筋UP♪

気になるのはあごラインのたるみ　カッサのカーブ部分を当てながらやさしく耳まで流すように当てるとフェイスラインがすっきり♡



(31歳／東京都) 古橋綾香さん





ソニプラで買ったカッサは2,000円くらい

水野祐香はココナッツオイルを使った田中式造顔マッサージでリフトアップ

顔の輪郭がぼやけてきたら田中式造顔マッサージを3日間やる　クリームよりものびがよくて保湿されるココナッツオイルを使って肌質も改善して一石二鳥!!



Dr.ブロナーヴァージン ココナッツオイル

ほうれい線に効くマッサージ♥



1 オイルを塗ったら小鼻の横へ親指の外側を押し当てる。

2 ほお骨に沿ってこめかみまで手のひらで流していくよ！

3 こめかみからデコルテまで老廃物を流していく

RIRIはヨーグルトにココナッツパウダーをIN♪ 美肌活動をしてる！

ココナッツは中鎖脂肪酸が入ってて脂肪燃焼する効果があるよ♡　ビタミンとミネラルも豊富だからヨーグルトにまぜて毎日食べる



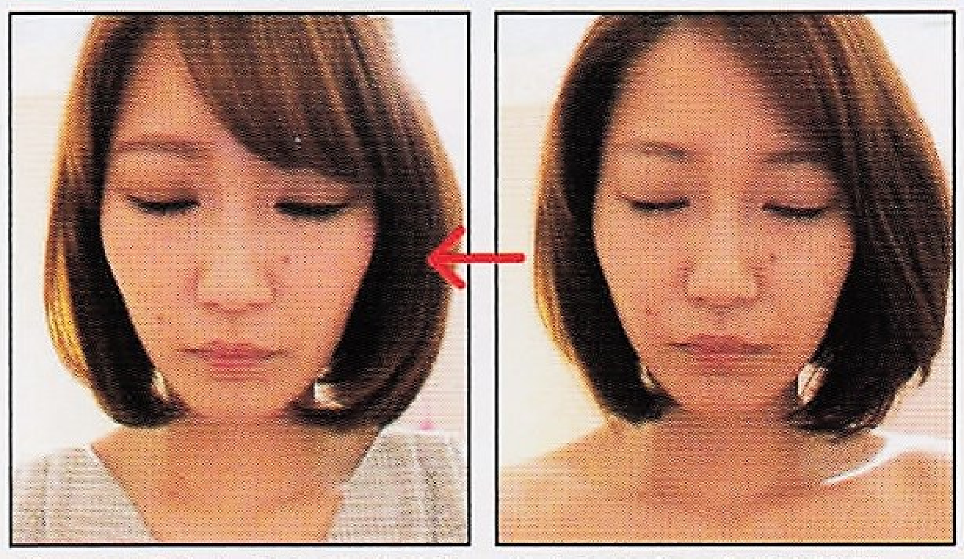
(26歳／東京都) RIRIさん

免疫力の上がるR-1ヨーグルト　美味しいし健康にいいから買いだめしておくよ

Vegistockのココナッツプレミアムスムージーは1杯でレモン2個分のビタミンCを摂取♪

菜採(なつみ) 梓(あずさ)はコルギで痛みに耐えながらも小顔作りしていた!!

新大久保のKANコルギセラピーへ2週間に1回のペースで通ってる　ここのコルギは特許庁に商品登録されてるから安心　1回1万円の顔&ボディコースが好き♡



After: 痛みに耐えながら60分の施術！ほお骨や口角の位置も上がってスッキリしてる

Before: むくみやすい冷え症体質。気がつくと輪郭がぼやけちゃうのがコンプレックス

真優川(まゆかわ) 咲(さき)は高濃度炭酸泉で肌引き締め♥

銀座のfincエステで作りたての炭酸水を顔にかけ続ける炭酸泉をやってるよ　高濃度だから皮膚表面から浸透して老廃物を流してくれる♪



久保七瀬は馬肉ダイエットで顔が太らないように意識

馬肉は高タンパク・低カロリー、しかもかみごたえがあるからアゴも引き締まって満腹感も得やすいといいことづくし♡



(28歳／大阪府) 久保七瀬さん

ららはヒマさえあれば「ま」「い」「う」体操でたるみ改善していた

筋肉を意識して「ま」「い」「う」って声に出して大きく表情を動かすだけ♪　各10秒を1セットとして3回やるよ　ほうれい線が薄くなった気がする



(35歳／東京都) ららさん

MERIが体験!!　骨から小顔に！ 小顔矯正



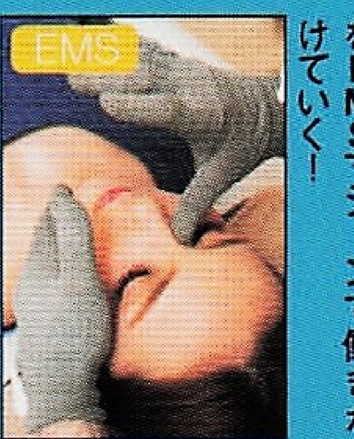
頭蓋骨にある23のパーツを矯正。思ってたよりも痛くなかったよ♪



正面の顔を写真に取って歪みやクセについてアドバイスします。



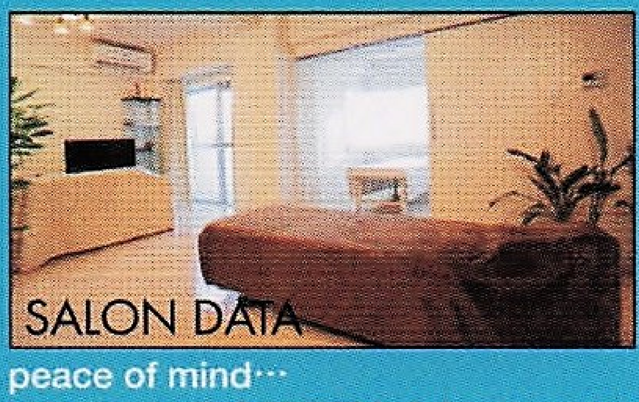
丸みのあるフェイスラインが気になっていたMERIさん。1回の施術で少しシャープになりました。口角も上がって優しい印象に。



普段動かすのが難しい筋肉をEMSマシーンで働きかけていく！

こんな人にオススメ

- 歪みが気になる
- 整形は怖い



SALON DATA

peace of mind…

〒108-0071 東京都港区白金台 3-1-11-307

☎ 070-6523-4013

http://bonbabylon.com/

今井麻莉江は月2回のフェイシャルエステでリンパを流す！

お酒が好きなのですぐむくんじゃう　顔がパンパンになってきたな～と感じたら、フェイシャルでリンパを流してすっきり小顔



(27歳／東京都) 今井麻莉江さん



鈴木愛美はマナラの顔ヤセジェル+100均のコロコロで小顔メイクしてる♡

マナラのホットクレンジングゲルでメイクを落とすと顔がポカポカに♡　流してから100均のコロコロでフェイスラインをマッサージするとタプタプが取れる



鈴木愛美さん

Waist

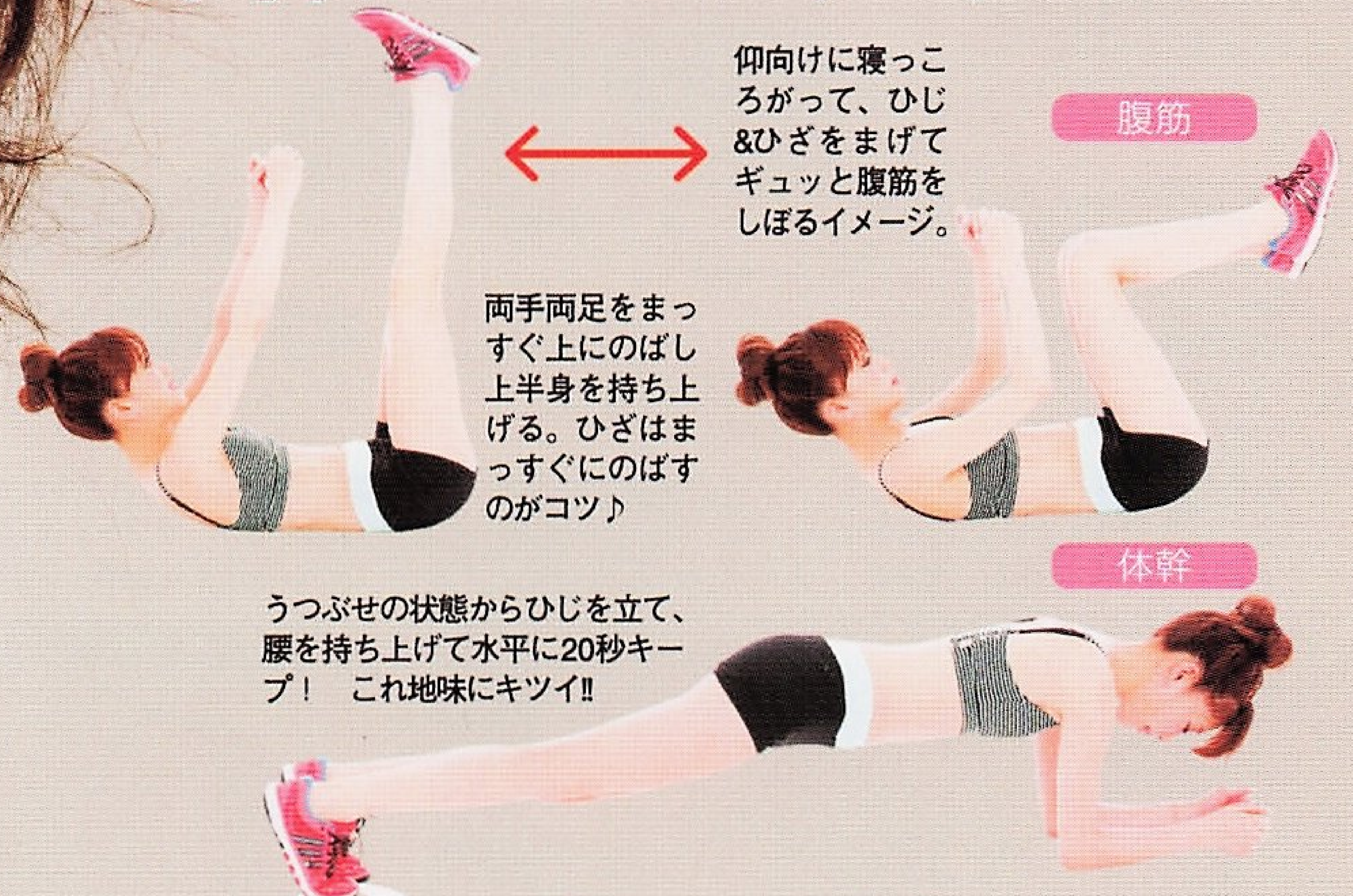


デニムシャツ¥6,400、ブーツ¥14,000／ともにGARULA渋谷109店　ハット¥6,480、ビキニセット¥9,720／ともにトコパシフィック青山店　その他／スタイリスト私物

テレビ観る時もストレッチ♡
体は常に動かしていたい!!

1. ジムは1回4〜5時間😊 ウエストは腹筋&体幹トレーニング✧

ジムへ行ったらストレッチ→自転車→ランニング→筋トレ→スタジオでボディパンプと休むことなく運動してる🐱　腹筋と背筋はバランスよくつけないと腰が悪くなるから注意★



腹筋

両手両足をまっすぐ上にのばし上半身を持ち上げる。ひざはまっすぐにのばすのがコツ♪

仰向けに寝っころがって、ひじ&ひざをまげてギュッと腹筋をしぼるイメージ。

体幹

うつぶせの状態からひじを立て、腰を持ち上げて水平に20秒キープ！　これ地味にキツイ!!

2. 軽めの鉄アレイで二の腕を筋トレ♪

二の腕のプルプルは上腕三頭筋が鍛えられていないから。重い負荷をかけると腕がマッチョになりすぎるから、1kgの鉄アレイでたくさん動かすようにしてるよ😊



ひじを後ろにのばして2〜3秒キープ♪　これを15回×4セット！

片足を床につけて腕が垂直の90度になるようにひじを曲げるよ。

3. DHCのビタミンCとコラーゲン青汁でカラダにいいこと❤

コラーゲンとビタミンは一緒に摂らないと意味がないって聞いたから一緒に飲んでる🐱　野菜嫌いだから青汁で補ってるの♪　寝る前に飲んでおくと翌朝の目覚めもいいよ♡



三共同のコラーゲン青汁はリーズナブルで抹茶みたいな味♡

DHCのビタミンCサプリは気軽にコンビニとかでも買えるから便利😊

30歳 加賀美早紀は週4ジム通いでムダ肉0ウエスト!!

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし

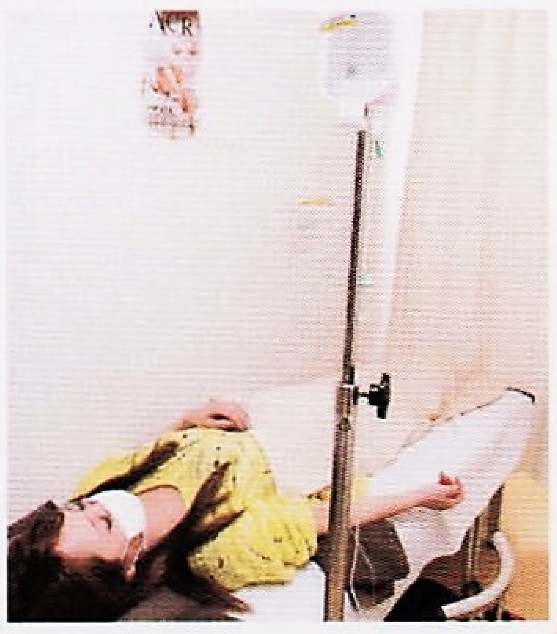
週4回、1回につき4〜5時間。えげつないほどジムに通ってる(笑)。汗を流してると気持ちいいし、ストレス発散になるから好きなんです😊　ステキな身体って思うのはスーパーモデルのカーラ・デルヴィーニュ✧　細くて締まってるバランスのいい体型を目指してる♪

くびれのあるウエスト引き締め術16コ♥

夏までにぽっこりお腹を卒業して、くびれのあるウエストになりたい♡　そんなあなたでも今すぐに始められる16コのくびれ法を伝授✧。今年こそビキニが似合うボディになろう♪

まなかは高濃度αリポ酸点滴でヤセ体質を作る!

αリポ酸は新陳代謝を高めるからダイエットやむくみに効果アリ😊 抗酸化作用があるから細胞の再生を助けてエイジングケアにも✧。



美咲はフルーツグラノーラ+ヨーグルトで腸内から整えていく😊

便秘症で下っ腹がぽっこりしちゃうから朝食にフルグラ+ヨーグルト♡　食物繊維が豊富だし、食べごたえあるところがお気に入り🐱



（31歳／東京都）
美咲さん

食物繊維が多い葉野菜もなるべく摂るように♪　食事に気をつけたら便通がよくなった😊

真優川(まゆかわ) 咲(さき)・MERIは毎日コツコツ腹筋してたるまないようにインナーマッスルを鍛えてる!!

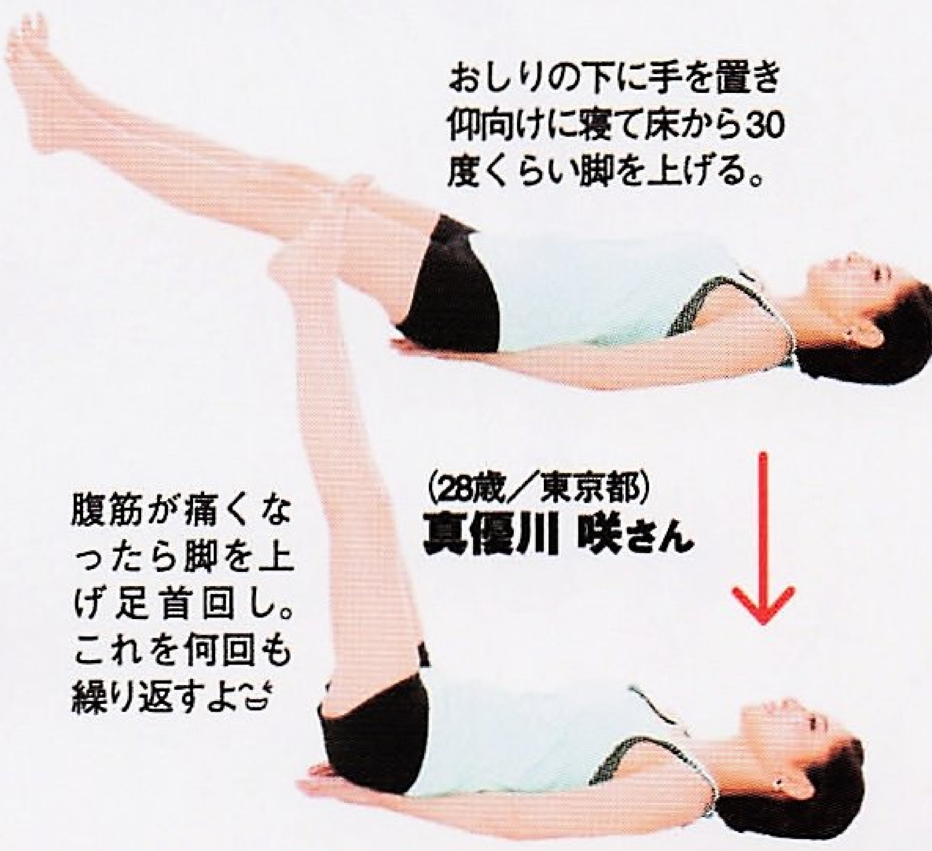
いきなり運動したからってすぐに筋力がつくわけじゃありません★　毎日少しずつコツコツの腹筋が下っ腹のぽっこりに効くんです!!　寝ながらできる2人の腹筋術でインナーマッスルを鍛えましょ😊



立てひざをして仰向けに寝る。腹部にキュッと力を入れるよ🐱

息を大きく吸って吐きながらヒップを持ち上げて10秒キープ！

（35歳／東京都）
MERIさん



おしりの下に手を置き仰向けに寝て床から30度くらい脚を上げる。

腹筋が痛くなったら脚を上げ足首回し。これを何回も繰り返すよ😊

（28歳／東京都）
真優川 咲さん

鈴木愛美はウエストまでのメディキュットで余分なお肉を拒否!

お腹の肉がダレないようにウエストまであるメディキュットを履いてる😊　さらにミニロングブレス呼吸法でインナーマッスルを鍛える✧。



鼻から息を吸ってお腹がぺたんこになるまで吐く。これを約15回♪

（28歳／千葉県）
鈴木愛美さん

青木りえはコンビニの青汁ドリンクを毎日2本♪

最近外食が多くて野菜不足にならないために青汁を飲んでるよ😊　セブンの青汁が1番好き♡　ビタミンもカロチンも摂れるからいい♪

伊藤園の「毎日1杯の青汁」も抹茶みたいな味で飲みやすい🐱



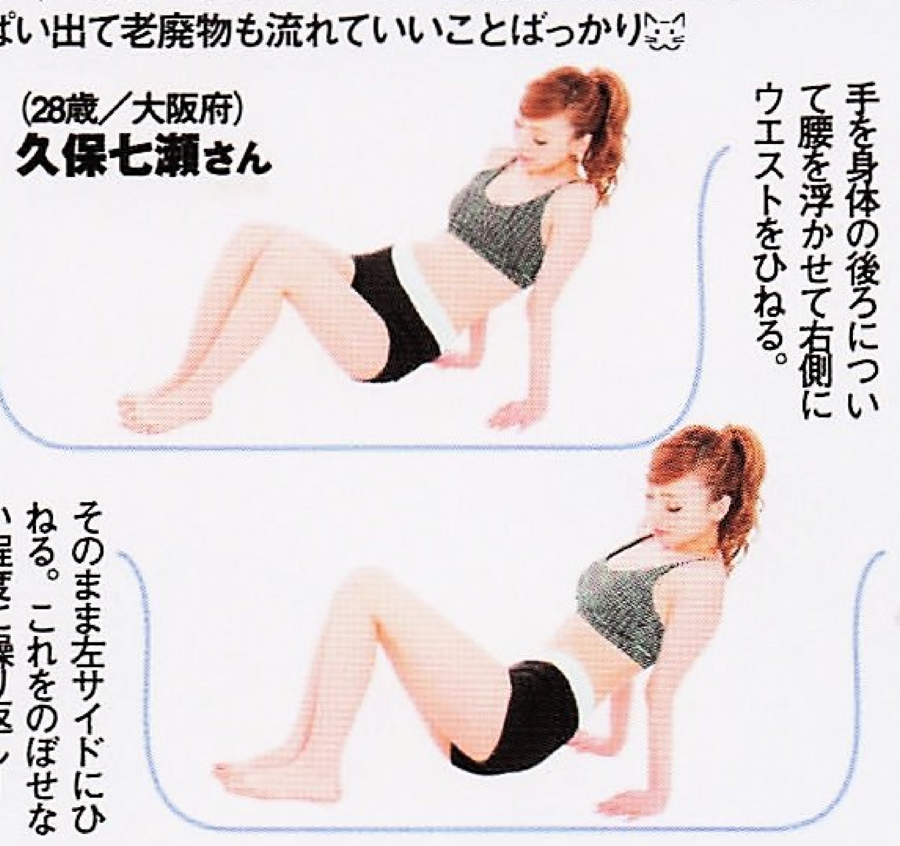


（30歳／広島県）
青木りえさん

久保七瀬は湯船の中でくびれひねり運動をしてる!

半身浴中のヒマな時間にくびれひねり運動をして脂肪燃焼する✧。　身体が温まっているから効果も倍増するし、汗がいっぱい出て老廃物も流れていいことばっかり🐱

（28歳／大阪府）
久保七瀬さん



手を身体の後ろについて腰を浮かせて右側にウエストをひねる。

そのまま左サイドにひねる。これをのぼせない程度に繰り返し！

木村美和子は空腹時、コバラサポート&サラダチキンで食べ過ぎ注意★

食べてるのに小腹が空いた…そんな時はコンビニでも買えるコバラサポートを飲んで、足りなかったらサラダチキンをそのまま食べる♪

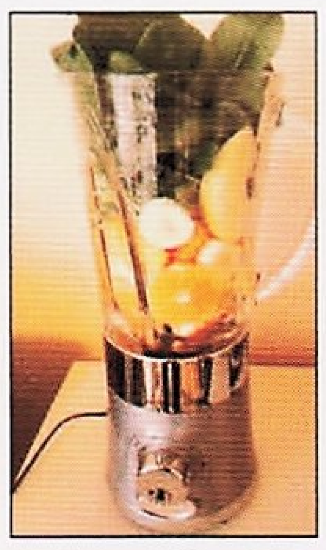


高タンパク・低カロリーで食べごたえも◎！

コバラサポートは微炭酸だからお腹にたまる♪

Angel・伊吹奈々は野菜たっぷり♥朝スムージーで美味しくデトックス✧。

生野菜&フルーツをたっぷり使った手作りスムージーは大人気♡　その日の気分で味を変えられるから飽きないし、簡単に作れるからいい♪



ほうれん草・りんご・バナナ・オレンジで♪　フルーツ多めだから青臭さがなくなる🐱



（32歳／愛知県）
伊吹奈々さん

カロチンやビタミンC、鉄分が多いほうれん草はゆでると栄養価が落ちるからスムージーで♡



小松菜・豆乳・いちご・バナナのスムージー♪　豆乳をINしてまろやかに仕上げる😊

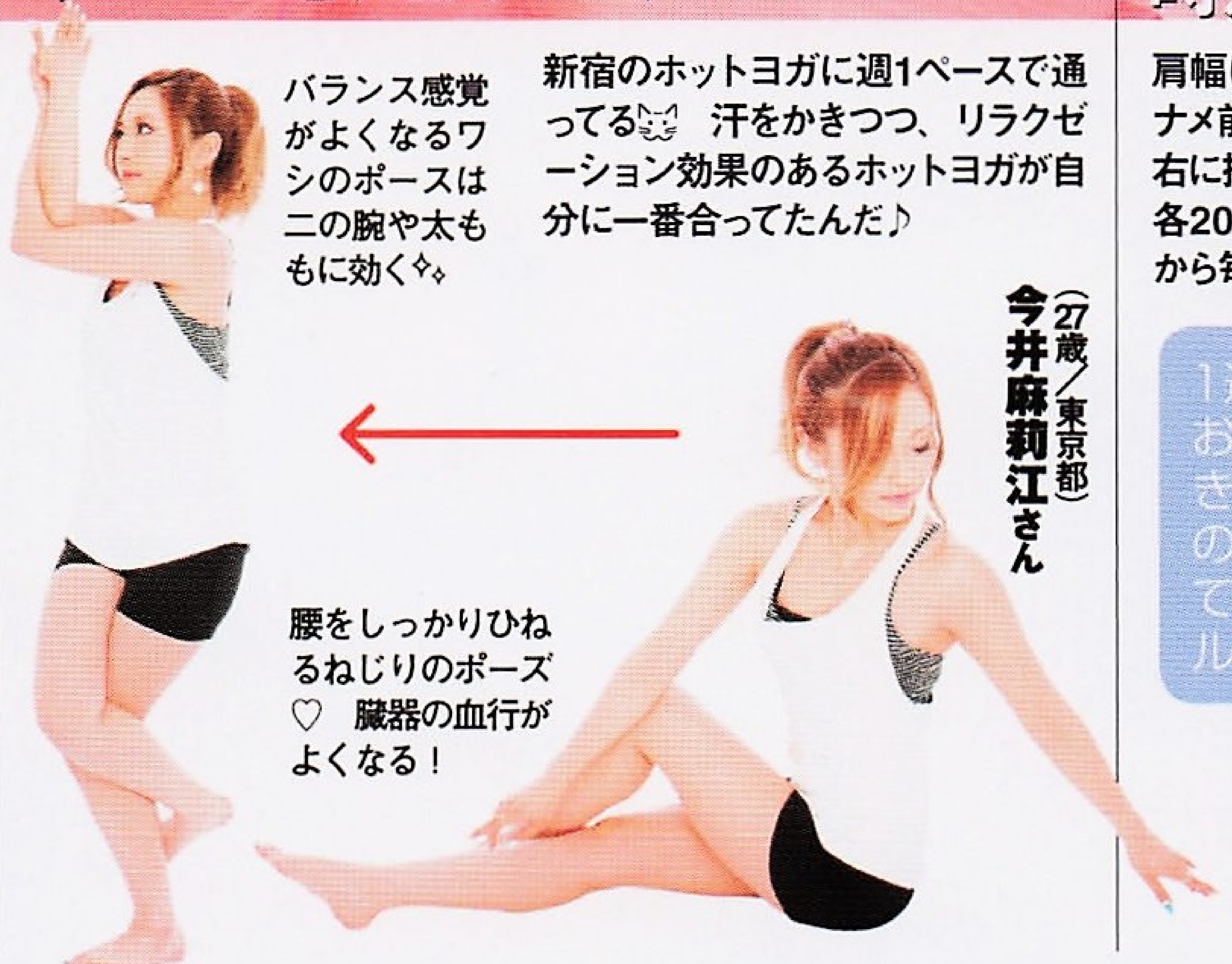


（33歳／東京都）
Angelさん

美肌に欠かせないプロニンってアミノ酸が豊富な小松菜♡　お通じもよくなったよ✧。

今井麻莉江は週1のホットヨガでウエストをシェイプ✧。

新宿のホットヨガに週1ペースで通ってる🐱　汗をかきつつ、リラクゼーション効果のあるホットヨガが自分に一番合ってたんだ♪



バランス感覚がよくなるワシのポースは二の腕や太ももに効く✧。

腰をしっかりひねるねじりのポーズ♡　臓器の血行がよくなる！

（27歳／東京都）
今井麻莉江さん

菜採(なつみ) 梓(あずさ)は自宅で時短カーヴィダンス♪

肩幅に足を開いてつま先をナナメ前に向けたら、おしりを左右に揺らしながら上げる運動を各20回♪　5分くらいで終わるから毎日やってくびれを死守😊



1週間続けるとお腹周りがすっきり✧。　おしりの位置も上がって女性らしいシルエットに♡

（24歳／埼玉県）
菜採 梓さん

愛美が体験!!　部分ヤセできる😊　BNLSボディ注射







①まずカウンセリングで気になる部位をチェックしながら、現状のサイズを計り写真を撮る。

②脂肪を溶かしたい部分を正確に判断できるようにマーキング！細かくチェックします。



③痛みの少ない施術だけど、今回は笑気麻酔を使ってリラックスしながら施術することに。

④サイドの腹肉に約10ccずつ注入し、脂肪細胞を溶かして細胞の数を減らしていく。





寸胴なウエストがコンプレックスだったけど、たった1回でくびれを確認✧。すごすぎる😊

こんな人にオススメ

- ☑全然ヤセない💧
- ☑肌を引き締めたい
- ☑老廃物を排出したい



SALON DATA
藤瀬恵里香先生
湘南美容外科クリニック
新宿本院
〒163-1312 東京都新宿区西新宿 6-5-1
新宿アイランドタワー 12F
☎ 0120-5489-40
http://www.s-b-c.net/

ららはインナーマッスルを使うバレエ体操を♥

ヘソ下の丹田（たんでん）をのばしながら上下に伸びをするバレエ体操。インナーマッスルや骨盤の歪みも整えてキレイな姿勢になる✧。



（35歳／東京都）
ららさん

猫背になりがちなんだけど、これをやると体中が伸びて気持ちいい😊　お腹も細くなる!

Upper arm

32歳

専属モデル
（32歳／東京都）
独身・息子1人

早川沙世は
産後太りした二の腕&ボディを昔に戻す集中ケア!!

妊娠&出産を経験してこの2年間くらい人生で1番太ってる…　昔は食べても全然太らない体質だったからナメてたよね（笑）。モデルとしてのお仕事もあるし、今はできることからコツコツと♪　子育てや仕事に追われながらもできる、沙世流ダイエット法を探してるよ

今の自分を受け入れつつ、目標はしっかり持つよ✧

1. 子供を連れてベビーカーでお散歩

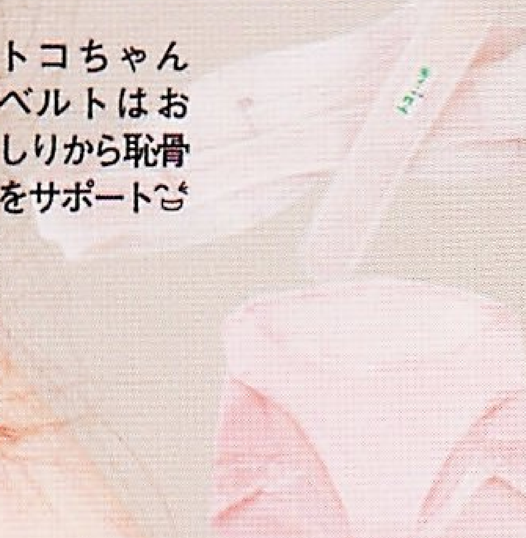
基本毎日お散歩するからいい運動に　しゃがんだり立ったりバタバタするから最近はパンツにペタンコが多くなってきた！　その分たくさん歩けるからいっぱい歩いて脂肪燃焼✧



ベビーカーだからウォーキング感覚で　ぴょ君もうれしそうだよ♡

2. 産後ボディはとにかく骨盤を締める!!

出産で開いた骨盤はちゃんと締めないと太っちゃう原因に★　歪んだ骨盤を元通りにするのは難しいんだけど、骨盤ベルトや整体に通って少しでも戻すようにケアしてるよ



トコちゃんベルトはおしりから恥骨をサポート

お腹がたるまないためのインナーショーツ！

3. BTBに通ってセルライトを流す✧

セルライトを取りたい!!　と思ってBTBに通ってるよ　脂肪吸引・ラジオ波・EMSが全部ついたマシーンでセルライトをつぶしてもらってる♡　1回で効果がわかるからスゴイ♪



沙世の場合は太ももが1番効果出た✧　まだまだセルライトあるから通うつもりだよ

4. ごはん前にガードル&水をカブ飲み



仕事で会食するのはしかたがないから自炊の時は控えめに。ごはん前にガードルを履いて500mℓのペットボトルの水をがぶ飲みしておくと食欲が減退して食べ過ぎ防止に

ベアトップにしたデニムサーキュラースカート¥9,400／トコ パシフィック青山店　ハット¥3,900／DURAS　チェリーイヤリング¥700、ブレスレット¥800、YESバッチ¥400、チェリーバッチ¥400、リップバッチ¥600、メッセージバッチ¥600、リボンのクリップ¥700／すべてクレアーズ 原宿駅前店

二の腕&ボディに効く引き締め術12コ♥

二の腕は20代で筋肉量の減少が始まる太りやすいパーツ★　意識的に引き締めておくことがなによりも大切だよ!!　ボディと連動された引き締め術が多いから一石二鳥でしょ😊✧

古橋綾香はシャネルのスリミングローションで振袖肉をなくしてる♪



二の腕の振袖肉は許せない★　だからシャネルのローションをたっぷり塗って下→上へもみ込む😊　血行やリンパの流れもよくなって独身時代と変わらない二の腕をキープ✧

気がついたらひたすらもんでる😺　継続がなによりも大切だよ♡

(31歳／東京都)
古橋綾香さん



シャネル ボディエクセレンス ファーミングセラム

久保七瀬はTVを観ながら二の腕を引き締め!!

激しい運動は続かないからTVを観ながらでもできるダイエット法♪　自分の体重を腕にかけるだけだし、お金もかからないからいつでもどこでもOK😊



床の上にひざを立てて座り手を後ろに置いたら、ひじをのばしておしりを持ち上げる!

(28歳／大阪府)
久保七瀬さん

木村美和子は自宅用加圧ウェアで1日10分の時短筋トレをしていた♡

ずっと加圧トレーニングに興味があって、自宅でできる加圧ウェアを知って購入😺　新潟↔東京を行き来してて忙しいからおうちで手軽にできるのがうれしい♡



買う時に自分に適した圧がわかるよ♪　10～15分の筋トレで成長ホルモンが分泌される✧

(33歳／東京都)
木村美和子先生







五反田のスポーツショップで上下3万くらい✧　通うよりも安い😊

まなかは肩甲骨ストレッチでヤセ体質&むっちり二の腕をスッキリさせていた✧

肩甲骨は上半身の骨盤と言われてて脂肪燃焼に欠かせない細胞が集まってる場所😊　この運動は姿勢改善になるし動かしにくい上腕三頭筋が鍛えられるよ♪



ロフトで買った健康グッズ♪　腰にも使えるよ



(28歳／大阪府)
まなかさん

姿勢よく立ち両手を後ろへ回し、肩より広くしてグッズをにぎる。

息を吐きながら天井まで手を持ち上げて肩甲骨をゆっくり動かす✧

両手が肩の延長線上にくるまでひじを曲げる。これを10回上げ下げ♪

真優川(まゆかわ)咲(さき)・美咲は水晶浴にハマり中!汗をたっぷり出してデトックス✧

なかよしの2人が通ってるカリカスパ♪　水晶浴は床のパワーストーンで、ヒーリング効果が高い岩盤浴のこと😺　心も身体も癒されるからリピしてます♡



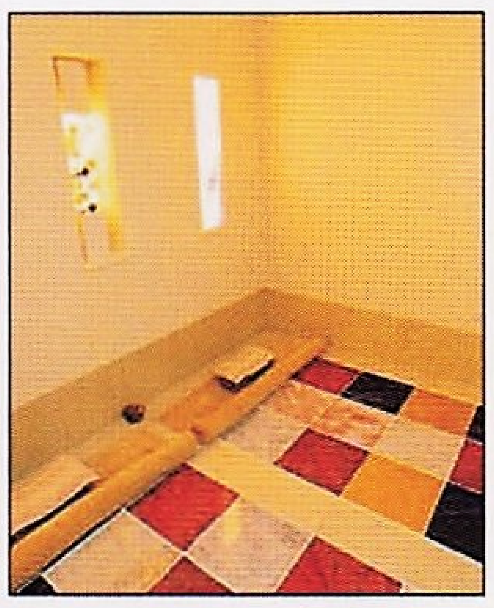
(28歳／東京都)
真優川咲さん

いつも90～120分コース♪　軽くヨガをしながらリラックス😺

水晶浴に入るとむくみが取れてスッキリ✧　汗かくのって気持ちいい♪



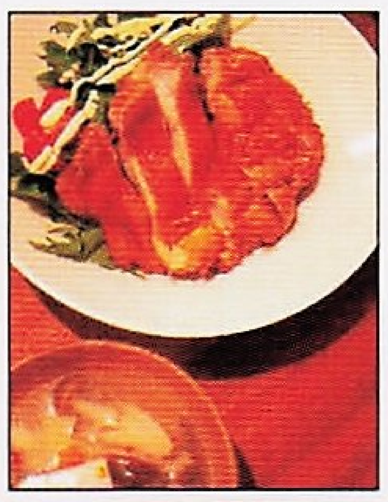
(31歳／東京都)
美咲さん

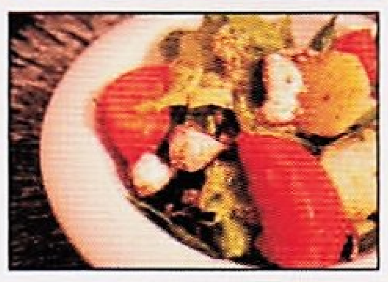


カリカスパの水晶浴♪

MERIは野菜たっぷり♥鶏肉料理で太らない😊

身体が重いな～と感じたら夕飯を炭水化物抜きにして、野菜中心の鶏肉料理で良質なたんぱく質を摂取するようにしてる😺　自炊だと食べ過ぎなくていい♪





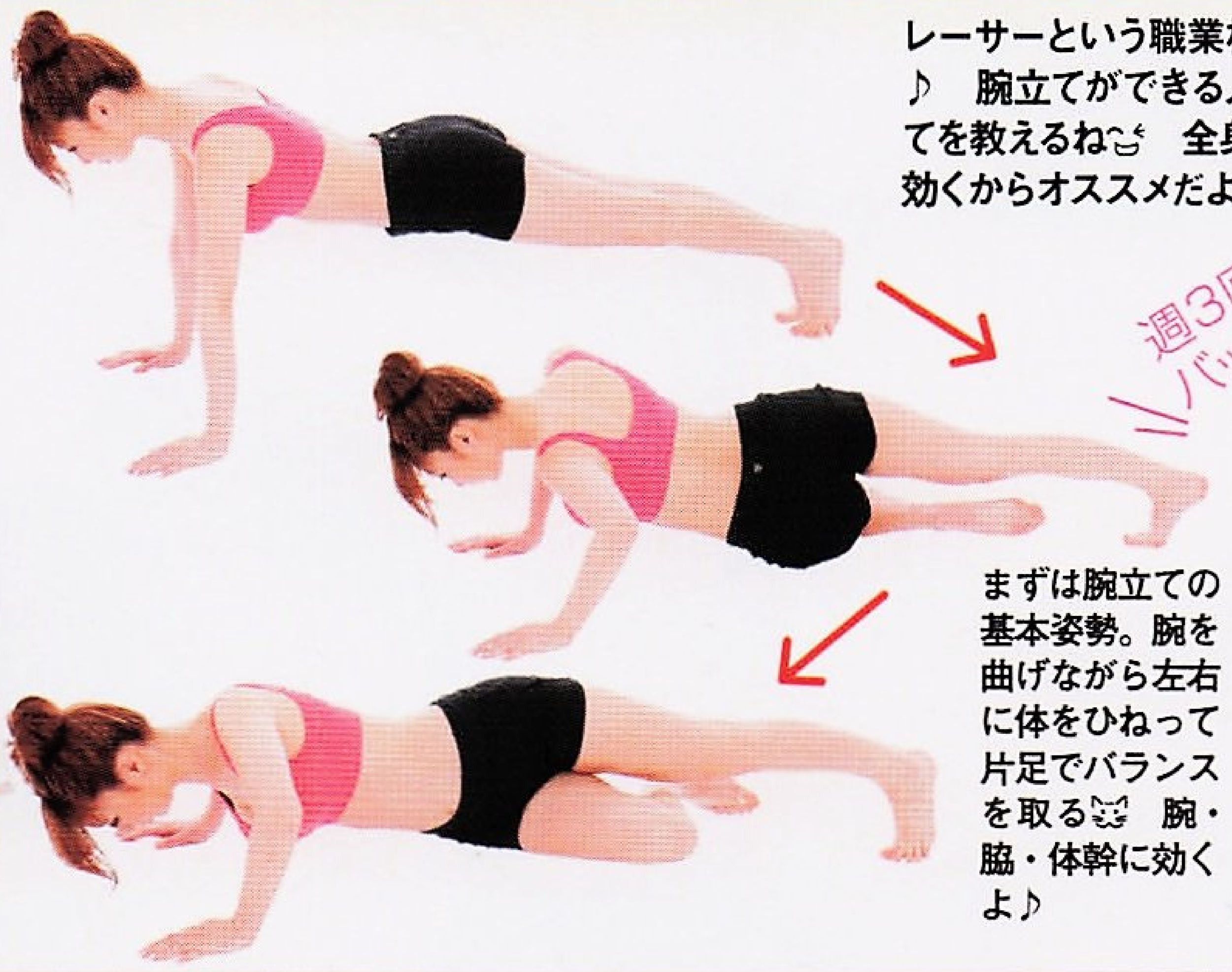
鶏肉はむね肉を使用!　カロリーを半減させるため皮を取るよ😺



(35歳／東京都)
MERIさん

神子島みかは腕・脇・体幹に効く✧　腕立て20回を3セットしていた!

レーサーという職業柄、筋トレは必須科目♪　腕立てができる人は上級者向けの腕立てを教えるね😊　全身の筋肉にダイレクトで効くからオススメだよ✧



週3回でバッチリ♪

まずは腕立ての基本姿勢。腕を曲げながら左右に体をひねって片足でバランスを取る😺　腕・脇・体幹に効くよ♪



(29歳／東京都)
神子島みかさん

山田るり子は100%オーガニックココナッツオイルで紫外線対策&マッサージをしていた!!

ラウリン酸60%以上のココナッツオイルにハマってます♡　オイルはすべりがいいから二の腕をもむようにマッサージするのが日課😺



100%オーガニックのココナッツオイルは食べてもおいしくて◎!



(30歳／東京都)
山田るり子さん

絵里奈が美和子先生のクリニックで食べ過ぎ防止のマウスピース&耳エステを体験♪





少しだけ下がっていた右ほほ&右目が上がってバランスよくなった😊　口角も上がってかわいさUP♡

耳エステ



つぼ押ししながら耳をマッサージ。血行がよくなって赤くなった★



痛い場所にチタンの耳つぼジュエリーを✧　キラキラでかわいい😊



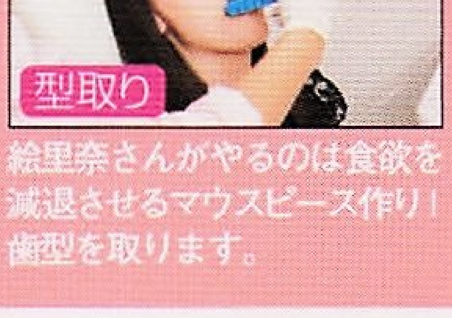
食欲減退マウスピース「まんぷくちゃん」。食べ物をかむ回数が増えて唾液分泌が増加!

「姉agehaを見た」と予約時に伝えると

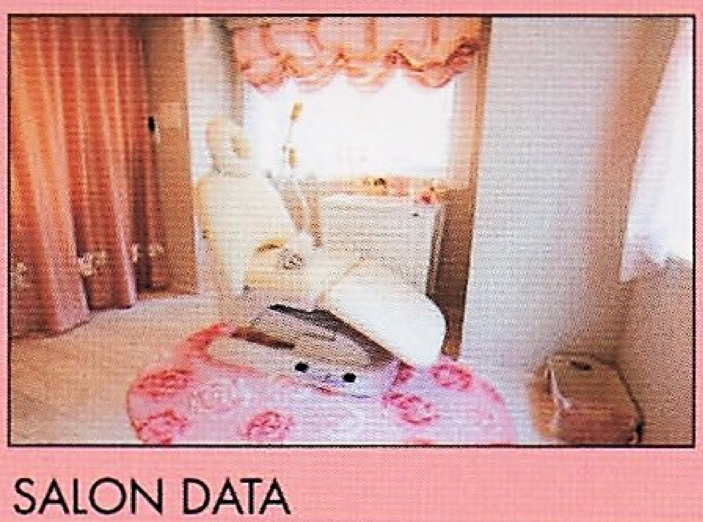
通常価格¥30,000のまんぷくちゃんが¥20,000(税抜)♡　30分の耳つぼエステ(片耳につきジュエリー3個)も通常価格¥6,000→¥5,000(税抜)に😺　完全予約制だから注意してね!



しっかりとカウンセリングをしながらその人に合う最良の治療法を一緒に考えていくよ♪



絵里奈さんがやるのは食欲を減退させるマウスピース作り!　歯型を取ります。



SALON DATA
ラ・ブージュ デンタルクリニック
〒150-0002
東京都渋谷区渋谷1-8-10 プレミスト渋谷宮益坂301(2F・3F)
☎03-5778-4412
http://www.labouche.jp/

水野祐香は半身浴をしながら二の腕ひねり体操をしていた!!

半身浴で身体が温まった時は筋トレ効果が高まる✧　この運動をすると二の腕のつけ根&上腕三頭筋を刺激できるし汗がいっぱい出て毒素を排出するよ😊

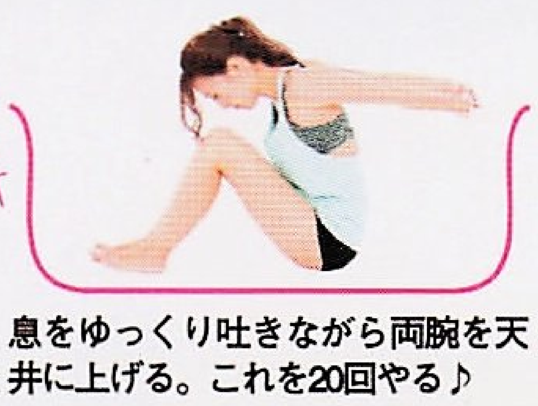


つけ根はリンパがつまりやすいから刺激することが大事♡　のぼせない程度にTRYして!

(35歳／東京都)
水野祐香さん



背中で両手を組み、肩甲骨をグッと寄せるイメージで姿勢を正す。



息をゆっくり吐きながら両腕を天井に上げる。これを20回やる♪



Kanae's Body

1. ヒール靴とミニスカを週3回は着る！



ぺたんこ靴がブームだけど脚がなまけるからヒール靴を履くように♪　本当はパンツ大好きだけどミニスカDAYを作って女らしいしぐさも意識するよ✧

Kanae's Body

2. どーしてもお腹が空いたら100kcalのおかゆ♥

朝まで遊んでても夕飯は21:00までって決めてるから、夜中にお腹が減って寝られないって時用にローソンの100kcalおかゆをストックしてるんだ



お気に入りは玉子がゆと紅鮭がゆ♡　罪悪感少ない低カロリー♪

30歳

専属モデル
（30歳／東京都）
独身・子供なし

杉山佳那恵は すらりと伸びたセクシーな太もも＆ふくらはぎ♥

ファッションがオシャレに見えるには、ほどよい筋肉とバランスのとれた体型が必要って思うから、モデルとして日々ボディメイキングを意識しているよ　脚は長くないけどスタイリストさんに「まっすぐでキレイな脚だね」って言われるのがめっちゃうれしいんだ♡

触れたくなるような色気ボディは肌質も大事♡

Kanae's Body

3. 足首→ひざ→つけ根の順でしっかりとマッサージする

お風呂上りは脚にたっぷりボディローションをつけて、下から上へやさしくマッサージ✧　1日の疲れも取れるし大好きなヴィクシーの香りに癒される♡



強くマッサージするとアザになったりするからやさしく包み込む♡

ヴィクトリアシークレットのシークレットチャーム

Kanae's Body

4. 大阪の小顔矯正、ReMeiliに通ってる♪

北新地にある小顔矯正&整体のお店　骨盤の歪みや猫背を改善してくれるから大阪へ行ったら必ず行く♪　小顔矯正も全然痛くないから寝ちゃうよ



美崎先生が担当してくれてます♡　顔がキュッと引き締まるの!!

Kanae's Body

5. 寝る前にベッドの上で筋トレ✧

寝る前に腹筋30回と足上げ10回やるのが毎日の日課　かなのコンプレックスの下っ腹が凹むことをイメージして続けてる！　夏までに絶対ヤセるぞっ♪



腹筋

お腹のインナーマッスルを意識しながら腹筋を30回やるよ！

足上げ

仰向けに寝て30度くらいの角度で足上げ！これを10回やる

ボーダーペプラムキャミソール￥4,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）デニムショートパンツ￥6,900／GARULA 渋谷109店 ハートイヤリング￥700、リストバンド（5本セット）￥600／ともにクレアーズ原宿駅前店　ローラースケート￥9,800／G2?　その他／スタイリスト私物

Legs

太もも&ふくらはぎのシェイプ術12コ❤

細いだけじゃ美脚じゃない！　ボディのようにメリハリのあるレッグラインがあってこそ真の美脚♡　ミニ丈で脚があらわになる夏に向けてお姉さんの美脚テクを一挙公開✧

RIRIはかかとなしスリッパで家中を歩き回ってる

家の中で過ごす時間はこのスリッパとずっと一緒♡　バランス感覚もよくなるし、足首&ふくらはぎのシェイプにもなるからスゴイ！

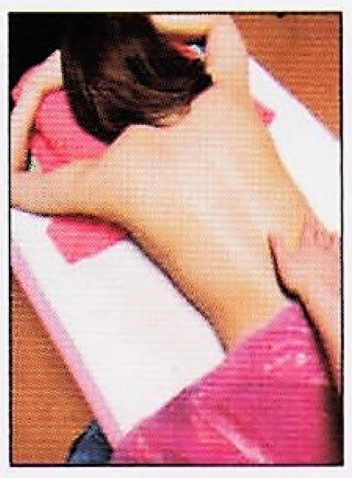


バランストーンはO脚矯正にも◎！2,000円くらいで買える♪



RIRIさん（26歳／東京都）

まなかは1カ月1回のリンパエステで駆け込み美容❤





寝不足や代謝が悪くなってるとすぐにむくむ体質…💧　リンパの流れをよくするために通ってる　汗もたくさん出るし隠れてた鎖骨がくっきり出るよ！



まなかさん（28歳／大阪府）

だいたい120分で2万円くらい！　エステの後は身体が軽くなってしあわせな気分に♡

鈴木愛美はマッサージ&サランラップ&100均のコロコロで細さをキープ♪

新陳代謝が悪い太ももはセルライトが溜まりやすいパーツ💧　まずは血行をよくして冷えから改善！　コロコロで刺激を与えて脚ヤセを意識してるよ



100均なのにしっかりマッサージできる♪　お風呂でも使ってるよ



鈴木愛美さん（28歳／千葉県）



ラップを外したら100均のコロコロでセルライトをつぶす！



太もも部分にサランラップを巻くよ。発汗してヤセ効果も✧

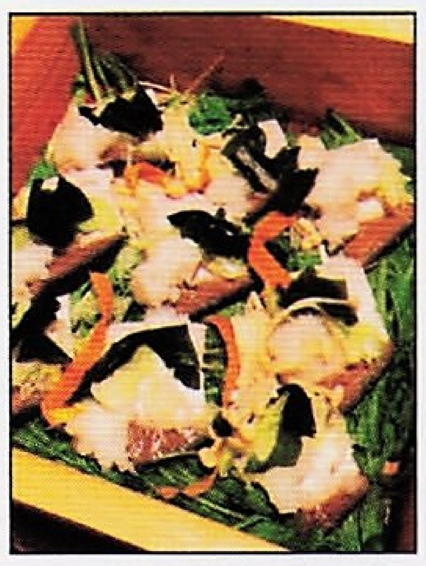


足首から太ももに向かって脚全体をやさしくマッサージする♪

真優川咲は足首回し運動+食生活を意識することで美シルエット✧

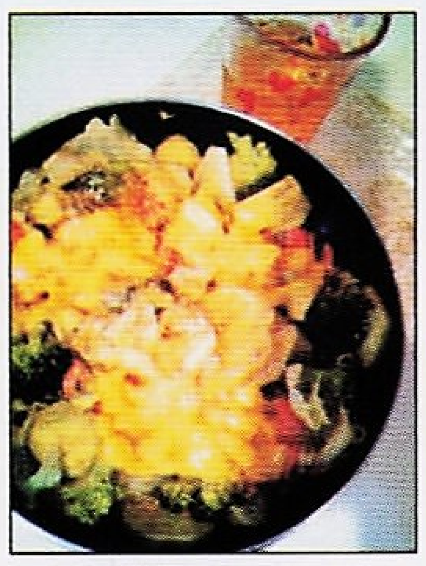
脚のむくみは足首回し運動でリンパ流れを促進✧　運動だけじゃなく食生活も改善して夜はタンパク質中心に　すべての生活において美容を意識してる♡

タンパク質



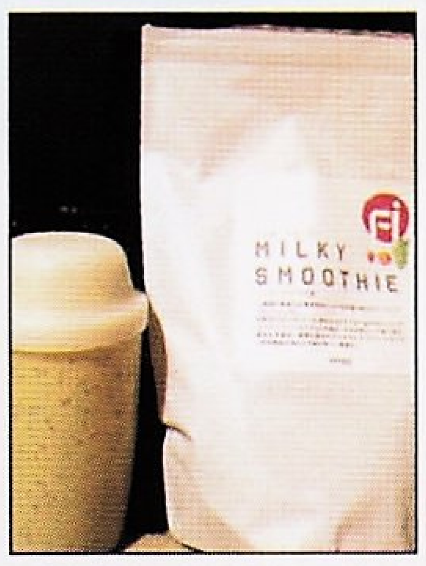
タンパク質豊富な鮭はちゃんちゃん焼きにして美味しく食べる♡

食物繊維



食物繊維の多いキャベツサラダ！生姜を入れて中から温める✧

プロテイン



朝ごはんの代わりor食べ過ぎ防止に飲むプロテインドリンク！

真優川咲さん（28歳／東京都）



ひざを曲げて仰向けに寝たら片足をまっすぐ天井へ持ち上げる。

足首の角度を90度に曲げて30回くらい回す！これを両足やる

美咲はホットヨガで凝り固まった脚をやわらかく！

ホットヨガはすごく汗をかくし、身体がやわらかくなるから定期的に行く　日常生活では動かさないような太ももの裏がのびて気持ちいいよ✧



ハトのポーズは太ももシェイプアップ・骨盤の歪み・冷え性改善に効果があるよ

美咲さん（31歳／東京都）

神子島みかは5kmのランニングでボディシェイプ♡

走ってて気持ちいい春からランニングを再開♪　朝起きて天気いいなって思ったら走りに行く　発汗トレーニングスーツを着て汗をたっぷり出すよ！



週2〜3回ペースで5kmのランニング　余分な脂肪が落ちてしなやかな脚になる♪

神子島みかさん（2?歳／東京都）

古橋綾香は子供と一緒に楽しめる妖怪ウォッチのエアロビで運動♪

エンディングで流れる「ダン・ダン ドゥビ・ズバー！」は子供が観ている間にできる運動タイム♪　もも上げやスクワットの動きでかなり消費するよ



手と足を伸ばしてストレッチになる感じ

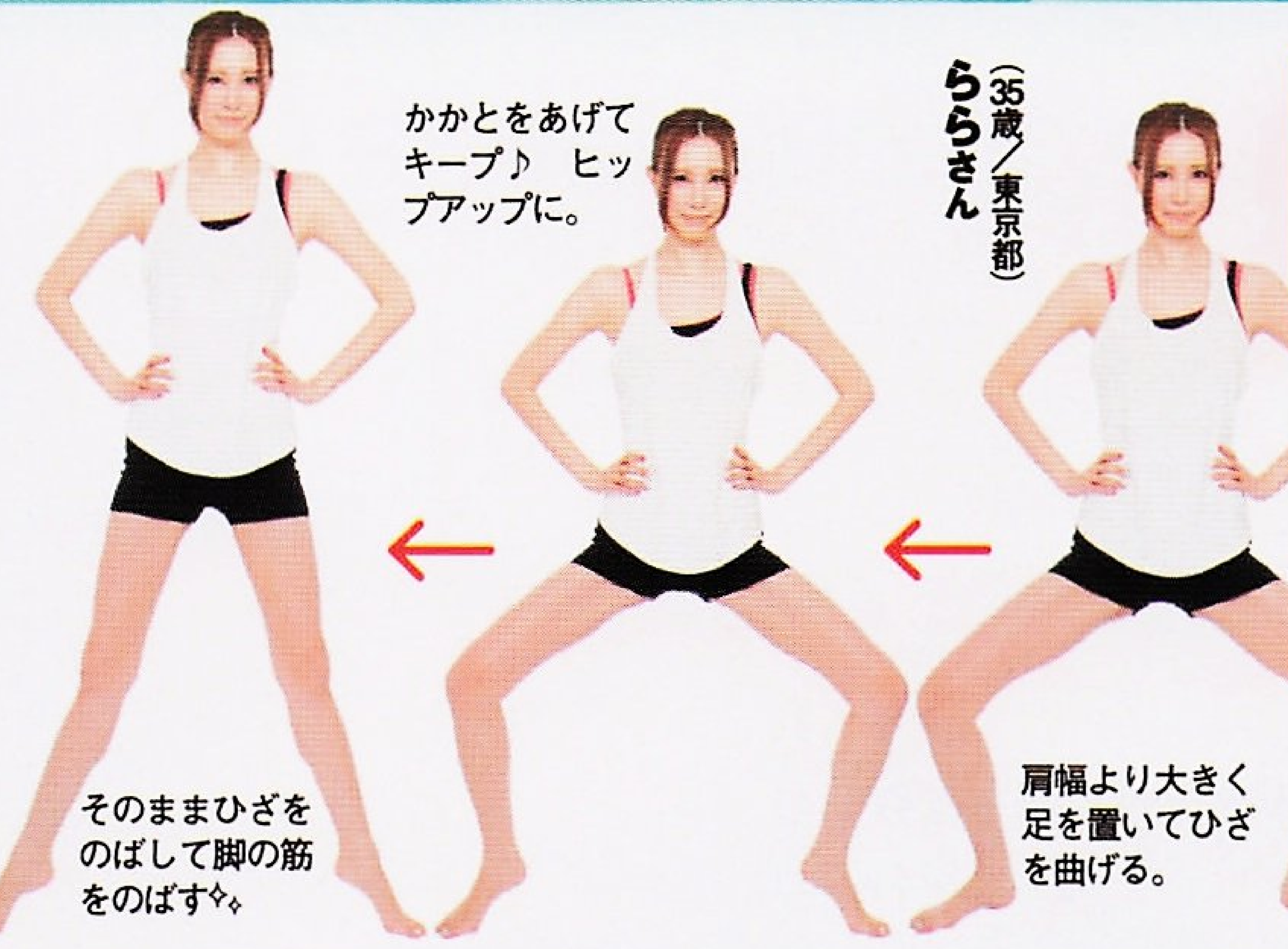
ウエストをひねりながらもも上げする動作♪

ママ友の中でもやってる子が多い妖怪ウォッチ体操♪　妖怪体操第一よりも運動量アリ！



古橋綾香さん（31歳／東京都）

ららはスクワットしながらかかと上げ！太ももの内筋&ふくらはぎを鍛えていた



かかとをあげてキープ♪　ヒップアップに。

そのままひざをのばして脚の筋をのばす✧

肩幅より大きく足を置いてひざを曲げる。

ららさん（35歳／東京都）

- ☑太ももの内側
- ☑ふくらはぎ
- ☑お尻が上がる

鍛えないとたるんでくる太ももの内筋&ふくらはぎはスクワットが1番効果アリ✧　やりすぎると太くなるから10回×2セットを週2でやってるよ

木村美和子はカッサで脚のリンパマッサージ♡

木村美和子先生（33歳／東京都）

立ち仕事だから脚がむくみやすい💧　お風呂上りで血行がよくなっている時にカッサのイボイボ部分を使ってリンパの流れに沿うように当ててリラックス✧

AYURAのビカッサヘッドプレートは頭用だけど全身にも使ってる



1. 毎朝1回の酵素で便秘しない身体に

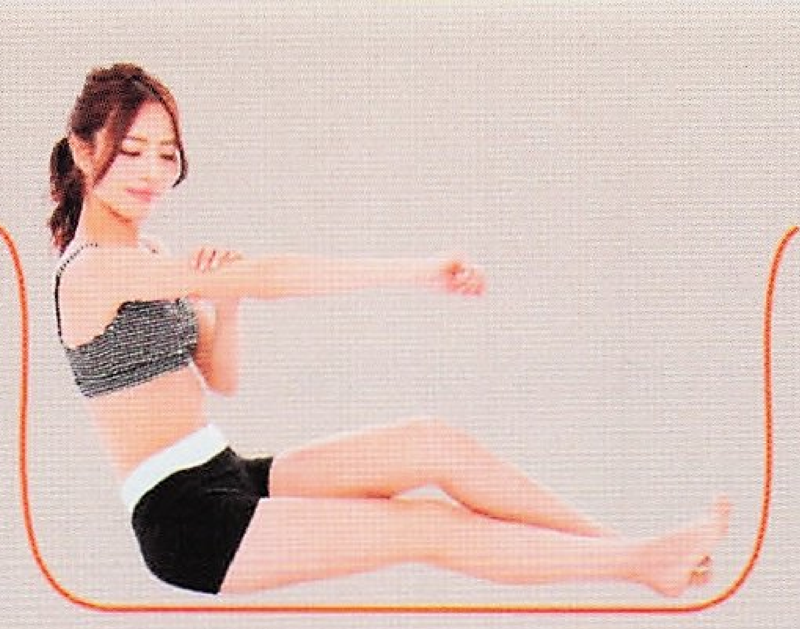
スティックタイプの酵素は毎朝1袋そのまま飲んじゃう♪　ちょっと苦いけれどオリゴ糖が入ってて腸内を整えてくれるから便秘体質がよくなったよ



OM-X大平酵素はお試しセット980円で

2. お風呂で二の腕をぞうきんしぼり♪

何年も継続してるんだけど本当に効果がある二の腕ぞうきんしぼり　湯船につかっている間はとにかくグイグイしぼるようにマッサージします♪　家計にやさしい0円美容だよ♡



3. ボディケアマシーンBONICで太ももをマッサージ!!



コンパクトサイズだからいつでもできる♪

EMSと超音波のハイパワーでボディメイクしてくれるBONIC♪　専用のジェルをつけてクルクルと動かしながら太ももの気になる部分を5分間当ててます

4. 3人の子供を連れて公園へ♪これがいい運動

スーパーの買い出しや週末の公園遊び、3人の子供たちを連れておでかけするとヘトヘトになる！　車生活だから子供がいることで歩くきっかけになってるよ



体重計と鏡でボディコントロール

太ったら即落とす！

31歳

けいこの美背中にくぎ付け♡ 3人の年子ママに見えない自宅ビューティテク！

専属モデル
（31歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人

ママになると、子供が小さいうちは自分の時間なんて全然ない…　だから3日に1回は体重計に乗ったり、酵素を飲むようにしたり、普段の生活の中でできることを精一杯やってます♡　家計を守る妻として、なるべくお金をかけずに頑張ってる♪



Back

デニムサロペット￥8,900／GARULA 渋谷109店　フラッグ￥5,800／G2?　その他／スタイリスト私物

見えない部分こそ手を抜かない！ 美背中術13コ♥

自分で見えないけれど人はさりげにチェックしているパーツが背中！　夏になると背中がかわいいデザインの洋服も多くなるから魅せる後ろ姿を手に入れましょう✧

真優川咲・美咲はカリカスパのボディメイキングコースでボディラインをケアしていた✧

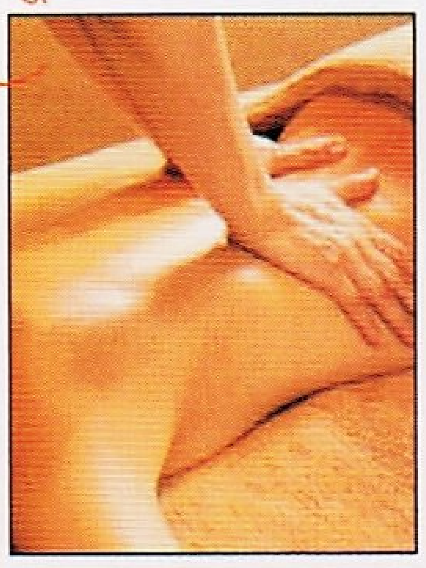
カリカスパのボディメイキングに慣れて、アロマ系じゃいコリがほぐれてない気がする😊

咲&美咲コンビはゴリゴリもみ出し系のボディメイキングで痩身✧　美脚形成・肩首腰集中コース・ウエスト形成コースすべてが含まれる120分のスペシャル全身ケアコースがお気に入り♡　22,800円だけど大切なお仕事の前日は必ず行っちゃう😊

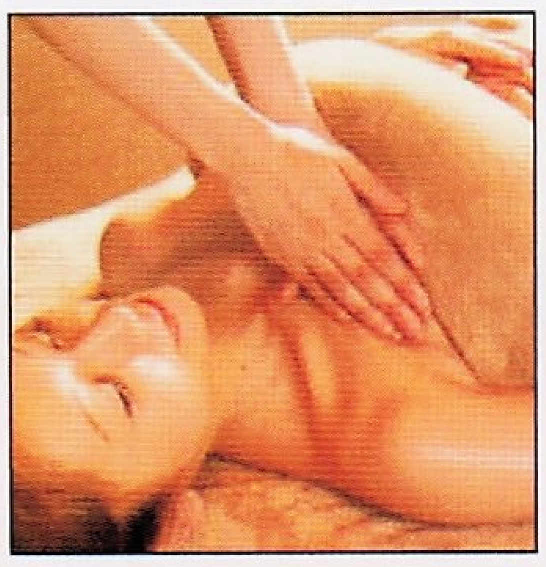
頭から脚まで丁寧にマッサージしてくれるから、終わった時のすっきり感がハンパない✧



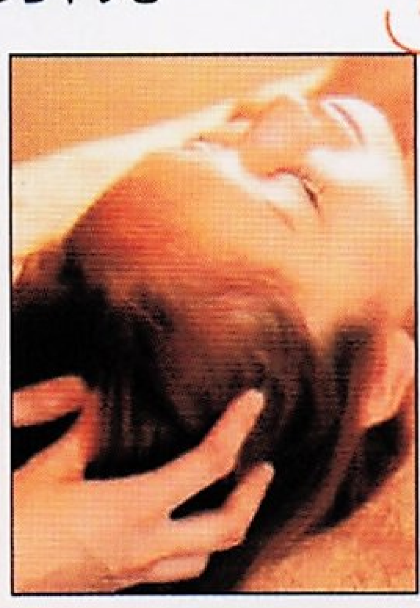
美咲さん（31歳／東京都）



背中



デコルテ



ヘッドマッサージ



真優川咲さん（28歳／東京都）

久保七瀬は背中用クリームでケアしてる♥

届きにくいけど一生懸命手を動かして背中に保湿クリームを塗ればストレッチ効果がありそう😺　カモミール×アロエベラのエキスでしっとりモチ肌に♡



久保七瀬さん（28歳／大阪府）



ラリン ガールズ ボディクリームはピュアな石けんの香り♡

美咲はビタミン不足でブツブツしないようにサプリで補う😊

空腹時に飲むキッポーのサプリは年齢とともに遅くなる肌のターンオーバーを改善✧　美チョコラはコラーゲンやビタミンCでアンチエイジング効果を😊



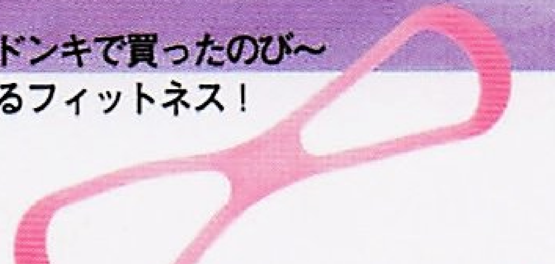
美チョコラは1カ月分で4,000円くらい！

キッポーは生薬で20,000円くらいだよ★

ららはゴムバンドを使って、肩甲骨を動かして背筋UP！

肩甲骨を背中の中心に引き寄せるようにゴムベルトを使って運動♪　普段使ってない場所だから気持ちいいし、二の腕の外側のシェイプアップにもなる😺

ららさん（35歳／東京都）



ドンキで買ったのび〜るフィットネス！



横へ引っ張って手を水平に！　肩甲骨を寄せるのを意識✧

頭の上でゴムバンドの両はじを持ってスタンバイする。

Angelはブリッジをして背中・腰・二の腕を筋トレ♪

背筋は自分では鍛えにくいって言われてるけれどブリッジでバッチリ😊　肩こり・二の腕・お腹・おしりと全身運動になるんだよ♡



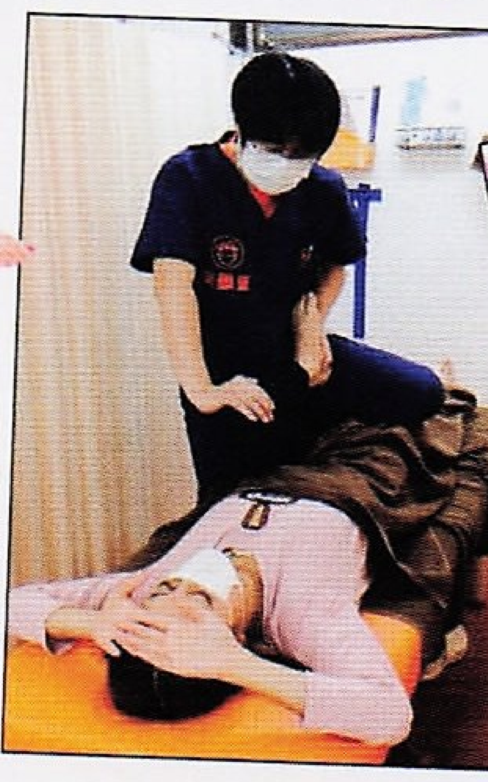
仰向けに寝たら、肩の上に手を置いて脚はひざを曲げておく。

Angelさん（33歳／東京都）

身体を持ち上げて腕側に身体を寄せることで二の腕の筋トレに✧

RIRIは休日にカイロプラクティックで身体の歪みを正す！

2日に1回ペースで笑顔堂っていうカイロプラクティックへ行くよ😊　身体の歪みをきっちり治してもらってダンスがいつまでもできるボディでいたいんです♡





山田るり子は背肉をオッパイへ流してバストアップ✧　すっきり背中にリメイク😊

お風呂の中でやるバストアップマッサージ✧　いらない背肉を前に流すマッサージで背中〜腕のつけ根が見違えすっきり😊　カップも大きくなりました♡

山田るり子さん（30歳／東京都）



まずは手首→腕のつけ根に向かって持ち上げるようにマッサージ。

ウエスト横の肉もバストの方へナナメに持ち上げながら流す♪

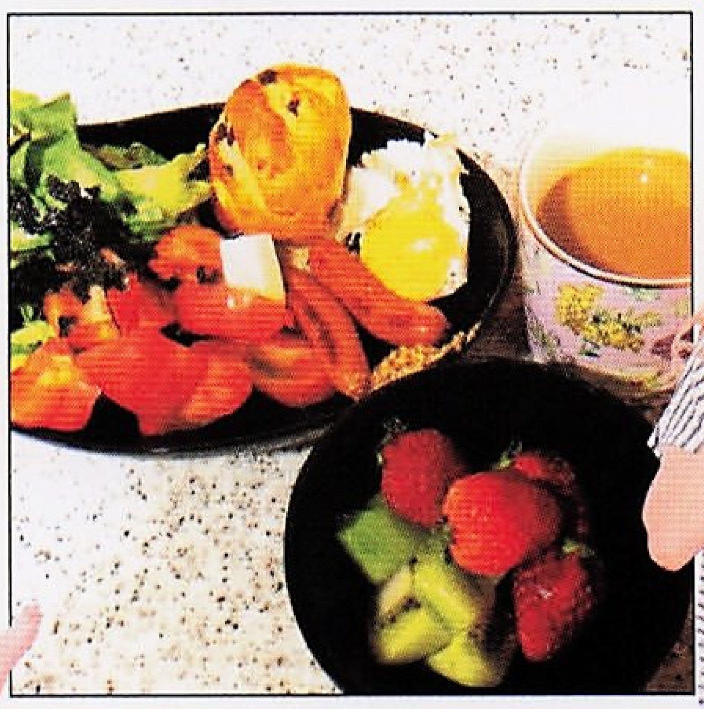
リンパが滞りやすい脇の下をもみほぐしながらバストを集める😊

手のひらをバストの前で合わせてギュッと力を入れて胸筋を鍛える♡

今井麻莉江は食物繊維たっぷり朝食♥　野菜&フルーツ中心に！

一日の始まりの朝食は野菜&フルーツから食べて、タンパク質→炭水化物の順番で食べるように😊　炭水化物を食べる頃にはお腹いっぱいになって小食に♡

野菜を食べると便秘も治るし肌質改善になる♪





今井麻莉江さん（27歳／東京都）

水野祐香はアサイースムージーで11種類のビタミン摂取✧　背中ニキビを予防していた😊

1日に摂りたいビタミンをたった1杯で摂れちゃうアサイースムージーの粉末😊　飲むヨーグルトにまぜて飲むとめっちゃ美味しいよ♡

背中ニキビにはビタミン!!　ツルツル肌に😺

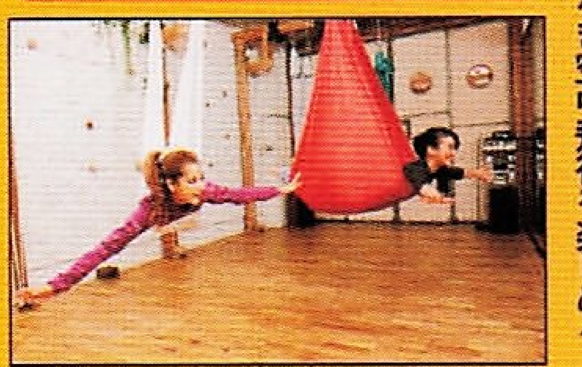
水野祐香さん（35歳／東京都）



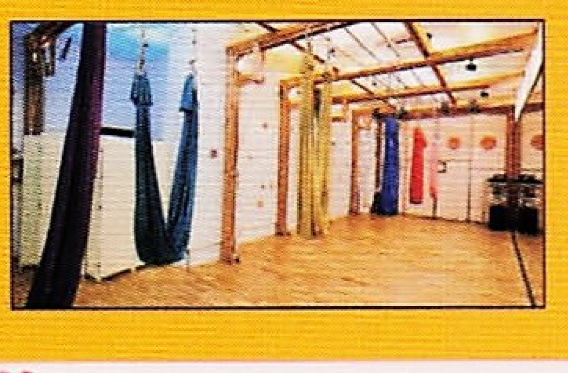
Vegistockのアサイープレミアムスムージー

今話題の『アンティグラビティ』を青木りえが体験♪

フラスウェイのポーズ



うつぶせになりユ〜ラユラ♪　初心者クラスではみんなで手をつなぎ空中飛行を楽しめる！



マウンテンピークのポーズ



伸びをすることで肩甲骨や腰がほぐれてこりの緩和に効果的♪　リラックスするよ😺

スパイダーマンのポーズ



逆さまになることで背筋が伸び、身体の歪みを調整✧　身長が2cm伸びた人もいたとか！



ウンブのポーズ

ハンモックにすっぽり包まるポーズはお母さんのお腹の中でリラックスしてるイメージ♡

SALON DATA
フィットネスヨガ アンティグラビティ　NAVI学芸大学スタジオ　〒152-0004　東京都目黒区鷹番3-6-3　B1
☎ 03-6451-0898　http://antigravityfitness.jp/12/
初回体験レッスン ¥3,000　入会金 ¥5,000
フルタイム ¥15,000、ウィークデイ¥12,000、ドロップイン¥3,800

アンティグラビティとは

関節に負担を与える事なく反重力を楽しめるのがアンティグラビティ✧　独自開発したハリソンアンティグラビティハンモックは450キロ以上の重さに耐えられるので安心安全♪

空中で運動するのが初めての体験ですごく楽しかった♪　私が体験したのは初心者クラスのファンダメンタル♪



広島の看護学生
（30歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん



[右から・早紀]ワンピース¥7,900、ネックレス¥3,800 [莉菜]トップス¥6,500、スカート¥6,500、ピアス¥1,900、ベルト¥3,800 [けいこ]トップス¥5,900、ショートパンツ¥6,500、ピアス¥1,900 [佳那恵]ワンピース¥8,500 [さやか]ロンパース¥7,900、パンプス¥15,000 [りえ]トップス¥5,900、スカート¥5,900 [美咲]トップス¥4,900、スカート¥6,500、ベルト¥3,800、ピアス¥1,900、パンプス¥15,000／すべてDelyle NOIR

色っぽく着こなせる宝石箱♡

Delyle NOIRの夏♡

PHOTO_Mamoru Morikawa **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki[KEIKO,SAKI,RIE,MISAKI], Jungen Iwamoto[SAYAKA,RINA,KANAE]
STYLING_Mizuki Nakano **MODEL**_Sayaka Araki,Keiko,Rina Sakurai,Kanae Sugiyama,Saki Kagami,Rie Aoki,Misaki **EDIT&TEXT**_Haruka Noda



柄も・レース も・デニムも！ なんだって

#2/#5

女っぽさがすべてつまった

Delyle NOIR の夏はピンクとブルーが主役！　淡いパステルカラーも主張の強いビビッドカラーも、媚びない甘さに仕上がるのが魅力♡
“ かわいい ” も “ キレイ ” も手に入れたいお姉さんたちに欠かせないラインアップ。夏のイベントに使えるアイテムが満載です！



アリエルみたいな人魚姫が叶う
テールカットがオシャレ

腰に巻いたベルトがポイントになって淡色コーデをセクシーに格上げ。ワンピース¥8,500、ベルト¥3,800、パンプス¥15,000／すべて Delyle NOIR



思い切った全身ブルーは
真夏の夜のお出かけに最適

おしゃれ度抜群なのに頑張りすぎに見えないのは新鮮なブルーだからこそ。ワンピース¥7,900、パンプス¥15,000／ともに Delyle NOIR

で変わる私 さやか×BLUE

色が違うだけで、印象ってこんなに変わるんです。さぁ、あなたはどちらを選びますか？



大判花柄はサックスなら
上品さが格段に上がる

露出面積が多くてもボリュームフリルがヌーディーに見せず清楚にキマる。ワンピース¥7,900、ベルト¥3,800、パンプス¥15,000／すべて Delyle NOIR



クリーンなブルーと
ビジューの合わせがさわやか

海を思わせる色が涼しげ。パンツの裾がハート型カット♡　チュニック¥5,900、パンツ¥6,900、バッグ¥12,800、パンプス¥15,000／すべて Delyle NOIR



ピンクが“かわいい”から “セクシー”に変わる大人柄

ベビーピンクを大人っぽく着るならこんな幾何学模様が正解。ワンピース¥8,500、ベルト¥3,800、バッグ¥12,800、パンプス¥15,000／すべて Delyle NOIR



適度な露出があれば ドーリーなピンクも重くない

胸元のカッティングが抜けを作ってくれるからピンクが大人に。ワンピース¥7,900、パンプス¥15,000、トートバッグ [7/17 スタート限定ノベルティ] ／すべて Delyle NOIR

莉菜×PINK 同じ服／色

クールビューティーなさやかと、甘めガーリーな莉菜が、同じ服の色違いを着用。



ガウチョを派手に着るなら 大人っぽい柄を味方につけて

着こなしが難しいガウチョはオールインワンなら1枚でキマる！　オールインワン¥9,500、ネックレス¥2,800、ベルト¥3,800、パンプス¥15,000／すべて Delyle NOIR



大胆にピンクを着たい日は 白を味方にツートンコーデ

甘いピンクはタイトに着こなせば狙った感を回避。チュニック¥5,900、スカート¥6,500、ピアス¥1,900、パンプス¥15,000／すべて Delyle NOIR



Delyle NOIR Information

NEWS1 6/5 (Fri.)～

メルマガ会員限定SALE開催!!

2015年6月5日～8日まで、Delyle NOIRのメルマガ会員限定セールを開催！　会員になると20%OFF、10点購入でなんと50%OFF♡　会員登録はdelyle@ajdm.jpに空メールを送ってね。それ以外にもお得な情報がイチ早く届く！　詳細はオフィシャルHPでチェックして。

NEWS2 7/17 (Fri.)～

限定クリアトートショッパープレゼント!!

P29の右上写真で莉菜が持っているビニールトートバッグ。なんと2015年7月17日～の限定ショッパーなんです！　Delyle NOIR全店で15,000円以上お買いものをするともらえるよ♡　全国で数量限定のプレミアムショッパー。なくなり次第終了だからお店に急いで！

Delyle NOIR

WEB STORE
blanccloset.com/delylenoir

LINE@
@delyle_noir



デニム×チェックのレトロセットは小物で今っぽく

裾やネックレスのビジューがチェック柄を軽やかに。トップス¥5,900、スカート¥8,900、ネックレス¥2,800、ベルト¥3,800、バッグ¥9,500、パンプス¥15,000／すべてDelyle NOIR


解き放たれた“美肌力”
RAWBE × LENA
もっと魅惑肌。
RAWBE
PRECIOUS EXCLUSIVE COSMETICS
すべての「美力」を
浸透させるために。
高浸透型導入美容液
リポソーム ブースター エッセンス
内容量:30ml
RAWBE
http://www.rawbe.jp
お問い合わせ TEL 0120-309-132
取り扱い店舗：メイクアップソリューション新宿店・MS・Style Echika表参道店・アーバンコンフォート 有楽町店 etc.

人気のホワイトコーデは
ビジューがアクセント✧

ラグジュアリーサマーパーカー¥6,900、ラグジュアリーベアワンピース¥8,900／ともにDaTuRa渋谷109店



戦が
続いてる!!
uRaの
まらないっ!

テムも、引き続き売れてま
UPするワンピを中心に
子コーデも大人気♥



ピンクベースのセットアップには白のバッグでメリハリをON★

ラブローズトップス¥5,200、ラブローズスカート¥5,500、バブリーバッグ¥14,800／すべてDaTuRa渋谷109店

爽やかに仕上げたいなら
白ベースがオススメ✧

ラブローズトップス¥5,200、ラブローズスカート¥5,500、バブリーバッグ¥14,800／すべてDaTuRa渋谷109店



ジメジメする季節も
乗り切れるレディーな
純白スタイル♥

カラフルローズフレアワンピース¥7,900、ビックビジューベルト¥5,500、フラワービジューバッグ¥7,500、バッグにつけたハートチャーム¥3,500／すべてDaTuRa渋谷109店

フェロモンが増幅するこってり
ピンクの花柄双子コーデ✧

カラフルローズフレアワンピース¥7,900、ビックビジューベルト¥5,500、フラワービジューバッグ¥7,500、バッグにつけたハートチャーム¥3,500／すべてDaTuRa渋谷109店

争奪
まだまだ
DaT
人気が止

デイリーに使えるアイ
す!!　オンナっぷりが
売り切れ続出中✧ 双



美人度がぐっと上がる大胆な
インパクト柄のワンピ✧

パールビジューカーディガン¥6,500、ジュエリーローズベアワンピース¥7,400、バブリーバッグ¥14,800／すべてDaTuRa渋谷109店

PHOTO_Junji Moroi（ROOSTER）**STYLING**_Mizuki Nakano **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto
MODEL_Rina Sakurai,Kanae Sugiyama **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi **THANKS**_BACK GROUNDS FACTORY



ガーリーなオフショルは
スキニーパンツとなら辛口に

肩見せした分パンツで大人っぽく。
ブラウス¥4,900、サングラス¥2,300／ともにRASVOA 渋谷109店　パンツ¥6,900／GARULA 渋谷109店
バッグ¥5,880（$49）／UNIBAZAR
サンダル¥6,900／REZOY



ちょっとそこまでの
お気軽スタイルは
柄小物でオシャレに

足元の赤がピリッと引き締め役に。
Tシャツ¥4,900／EGOIST ルミネエスト新宿店　ショートパンツ¥9,940／ＳＬＹ（バロックジャパンリミテッド）
サングラス¥500／スピンズ　バッグ¥5,900／Avan Lily（バロックジャパンリミテッド）　スリッポン¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店
ブレスレット／スタイリスト私物

さやかが着る

街で・ビーチで・ナイトシーンで使える、夏らしいオシャレってコレ!!

Daily Resort Style

白を主役にカジュアルセクシー!!

巷で流行りのスポーティカジュアルは、トレンドをそのまま着ても私たちにはちょっと物足りない！　ギャルとは違う肌見せ感とリゾートっぽさをプラスして、華やかさを出さなくちゃ♡　そして夏の基本色は黒よりも断然白！　さやかが着こなすデイリー服をご覧あれ♡

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto **STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) **MODEL**_Sayaka Araki **EDIT&TEXT**_Haruka Noda,Kumi Matsuno



City Resort Style

街で楽しむリゾートスタイルは、ふらっとショッピングにもちょっとひと息のお茶でも場になじむ甘辛MIXがマスト。どこかに柄アイテムをプラスすると今年っぽく見せられるよ♡

夏っぽさ満点のヒマワリ柄は白ではさんで大人顔に

シャツを前結びにしてマリンに。
シャツ¥4,600／セシルマクビー 渋谷109店　中に着たブラトップ¥2,128／リエディ　ショートパンツ¥4,900／Avan Lily（バロックジャパンリミテッド）　バッグ¥5,900／ROYAL PARTY　スニーカー¥4,900／R&E





ボタニカル柄のラフさがあれば甘いワンピを気軽に着られる



バッグが靴の存在感を中和。
ワンピース¥8,500、バッグ¥7,500／ともにrienda（バロックジャパンリミテッド）　ピアス¥1,290／スピンズ　サンダル¥8,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店





ゆるショーパン×エスパの
鉄板サーフで新鮮な自分を演出

Beach Resort Style

ビーチガールにはビタミンカラーがお似合い♡　脚を露出する分、ナチュラル素材の服にしたり、ゆるトップスを着たりしてコーデにメリハリをつけると素肌のエロさが際立つ♡



小物も髪もラフにして全身をゆるく。
チュニック¥4,600／GARULA 渋谷109店　ショートパンツ¥5,000／リベーチェ（ミューラーン）　サングラス¥1,998／スピンズ　バッグ¥2,591／リエディ　スリッポン¥5,900／RASVOA 渋谷109店



白のインナーがオレンジをより引き立てる。
ワンピース￥6,900／DURAS　中に着たホルターブラ￥6,500／AI（三愛水着楽園）　サンダル￥5,900／R&E



膝丈ワンピをたくし上げて
ルーズなオシャレ感を出して

1日海で遊ぶ日はサッと
着られるチュニックが活躍



水着が透けて見える隙がゆるセクシー。
チュニック￥2,869／リエディ　ビキニ￥21,000／Salinas（fruits de mer TOKYO）　ハット￥5,940／ＳＬＹ（バロックジャパンリミテッド）　サンダル￥7,900／EGOIST ルミネエスト新宿店

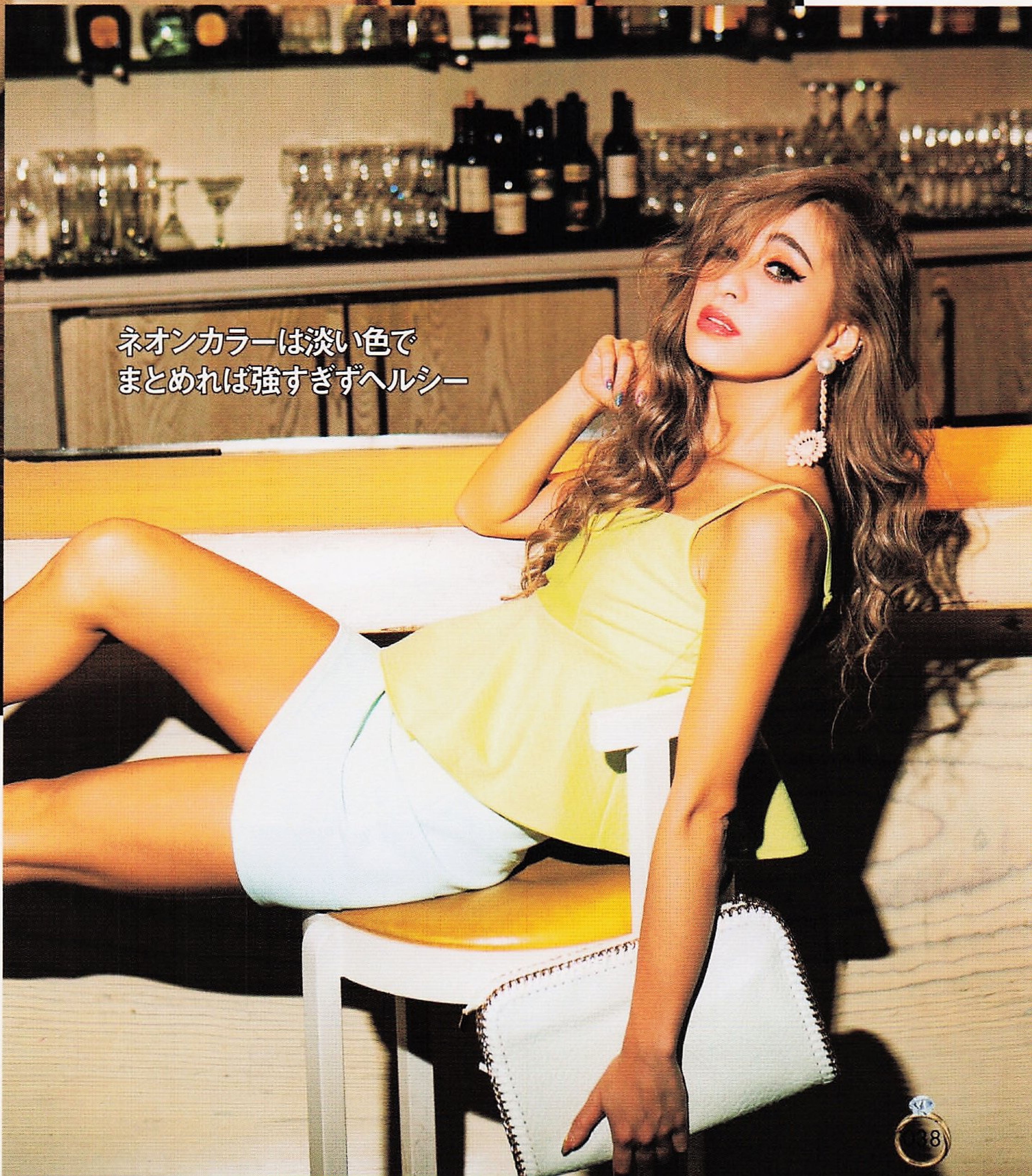
Night Resort Style

夜のオシャレにスポーティアイテムを取り入れると途端にリゾート感が倍増。フェミニンな服も色でカジュアルに見せたり小物で外したりして、普段の夜スタイルと差をつけて。



ガウチョのドレッシーさが
ダンガリーをよそ行きに見せる

ピンクが加わるだけで色気アップ。
シャツ¥5,500／EGOIST ルミネエスト新宿店　パンツ¥7,900／ROYAL PARTY　バッグ¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　サンダル¥7,900／REZOY



ネオンカラーは淡い色で
まとめれば強すぎずヘルシー

白小物がコーデをまとめてくれる。
キャミソール¥5,000／rienda（バロックジャパンリミテッド）　スカート¥3,900／DaTuRa 渋谷109店　イヤリング¥2,500／SPIRALGIRL　バッグ¥7,900／DURAS



水彩画風の柄ならオレンジでも上品。
タンクトップ￥5,700／EGOIST ルミネエスト新宿店　パギンス￥9,990／RESEXXY 渋谷109店　ピアス￥1,500／DURAS

サンセットみたいなオレンジは
夕暮れの自分をロマンチックに

さやか・かなえが着る RESEXXYはヘルシーなのにイイ女♥

流行りのカジュアルアイテムも、私たちに欠かせない色っぽいアイテムも、RESEXXY ならいつだってイイ女に見せてくれる──。
RESEXXY の夏のキーワード「グラマラス」「フェミニンセクシー」をさやかとかなえが着こなしたよ。あなたはどっちでイイ女になる?

PHOTO_Hiroyuki Sato **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **STYLING**_Mizuki Nakano
MODEL_Sayaka Araki,Kanae Sugiyama **EDIT&TEXT**_Haruka Noda



かなえは グラマラスに着る!!

お腹・腰・胸元などキワどいパーツの露出がポイント。
肌見せの加減をおさえれば若すぎることなく色気が手に入るよ。
スタイルアップ効果もあるから積極的に取り入れて!

Aラインスカートはモノトーンでまとめてクールなイイ女

下品にならない絶妙な露出度。ウエストの肌見せがあればモノトーンが地味にならずヘルシー。キャミソール¥2,990、フレアスカート¥6,990、ネックレス¥1,990／すべて RESEXXY



サロペットのカジュアル感を払拭させる腰の露出がエロイイ女

隠してるのに見えてる、みたいなドキッと感がデニムをセクシーに。ベアトップ¥5,490、サロペット¥10,990、ネックレス¥2,490、サンダル¥10,990／すべて RESEXXY



フレアワンピならチラ見せ谷間がいやらしくなく甘イイ女

派手ピンクはミニワンピで取り入れれば主張しすぎず色っぽい。クリアパンプスで抜け感を。ワンピース¥5,990、ネックレス¥1,990、パンプス¥11,990／すべて RESEXXY



さやかは

フェミニンセクシーに着る!!

見た目も着心地も爽やかで軽やかな素材のものを選べば、甘いライトカラーだってモタっとしない！　腕や脚を大胆に見せたら媚びた印象にならずにフェミニンが完成！

大胆なローズ柄はプリーツの細やかさで爽やかイイ女

シフォンの軽さがあるからピンクがくどくない。ワンピース¥7,490、ピアス¥1,990、ネックレス¥1,990、ブレスレット¥1,990、パンプス¥14,990／すべて RESEXXY



レトロ感漂うオフショルワンピは鎖骨を見せて艶イイ女

モダンなブロック柄とペプラムの甘さが良い感じのレディ感を演出。首～肩にかけてのラインがたまらなくセクシー♡　ワンピース¥7,490、ピアス¥1,990／ともに RESEXXY



小麦肌×真っ白コーデは元気な印象が漂う明るイイ女

差し色にしたドーリィなピンクがコーデをフェミニンに。細プリーツも新鮮。ワンピース¥7,990、ネックレス¥2,990、バッグ¥7,990、パンプス¥14,990／すべて RESEXXY

カジュアルさを
取り入れつつ
大人シンプルに
セクシーガーリーに
スポーティーに
エロゴージャスに！

ギャルに見せずに 水着を（今っぽく）着こなす方法!!

水着だって年齢に合ったデザインを選べば、オシャレで大人♡　アクセサリーで飾るよりも、サングラスや帽子、合わせる服でファッショナブルに着こなして。今季も去年に続き、バンドゥタイプが人気です♡

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER)
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto
STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
MODEL_Sayaka Araki,Rina Sakurai,Kanae Sugiyama
EDIT&TEXT_Haruka Noda,Kumi Matsuno

OTONA TYPE1 CASUAL

上品だから照れずに
露出できる♡

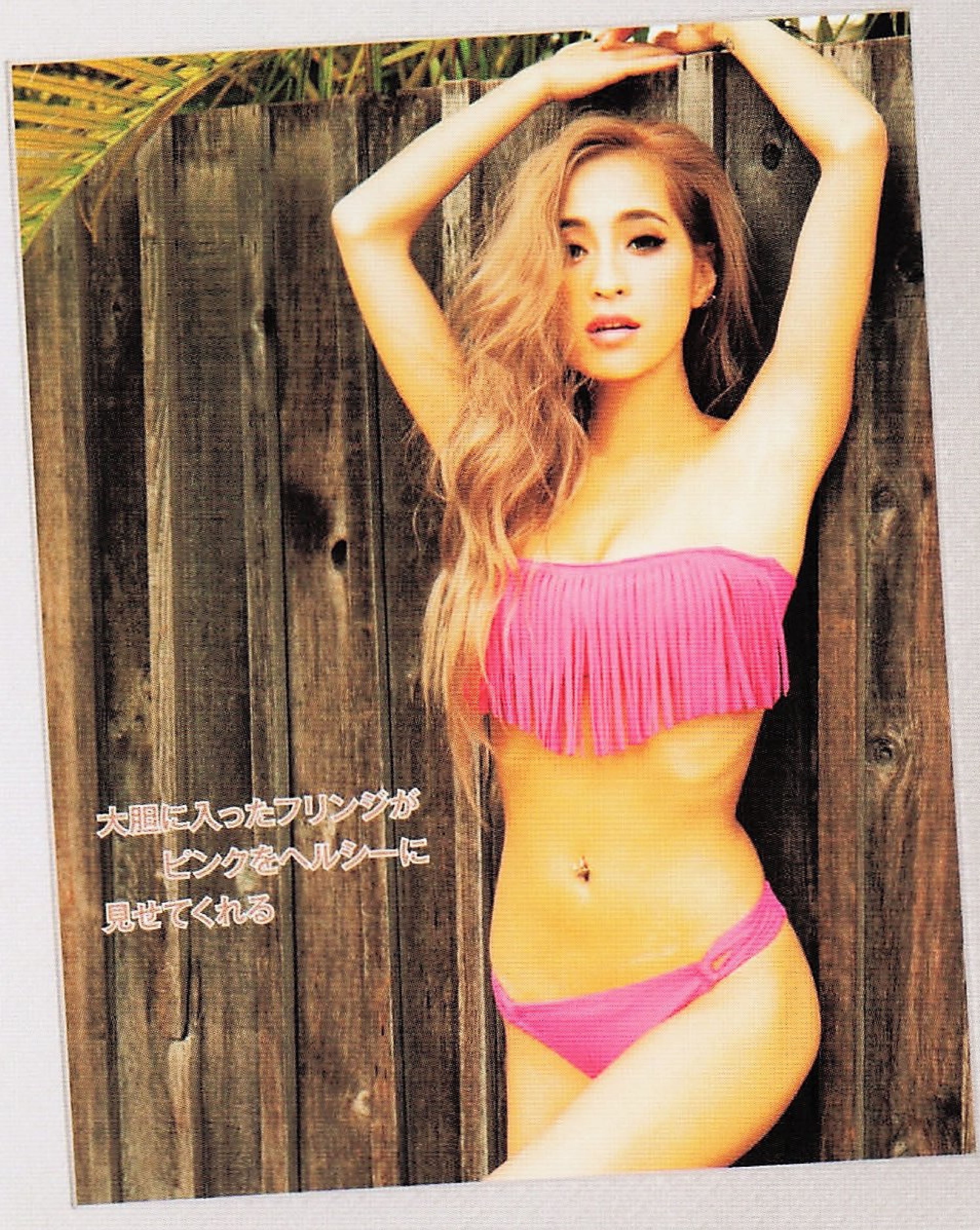
大人カジュアルに着る

ごくシンプルな水着は、色気のあるお姉さん世代なら地味にならず、むしろ美人♡　インパクトが欲しいなら、色で派手にしたり上下どちらかだけデザインありにしてメリハリを。



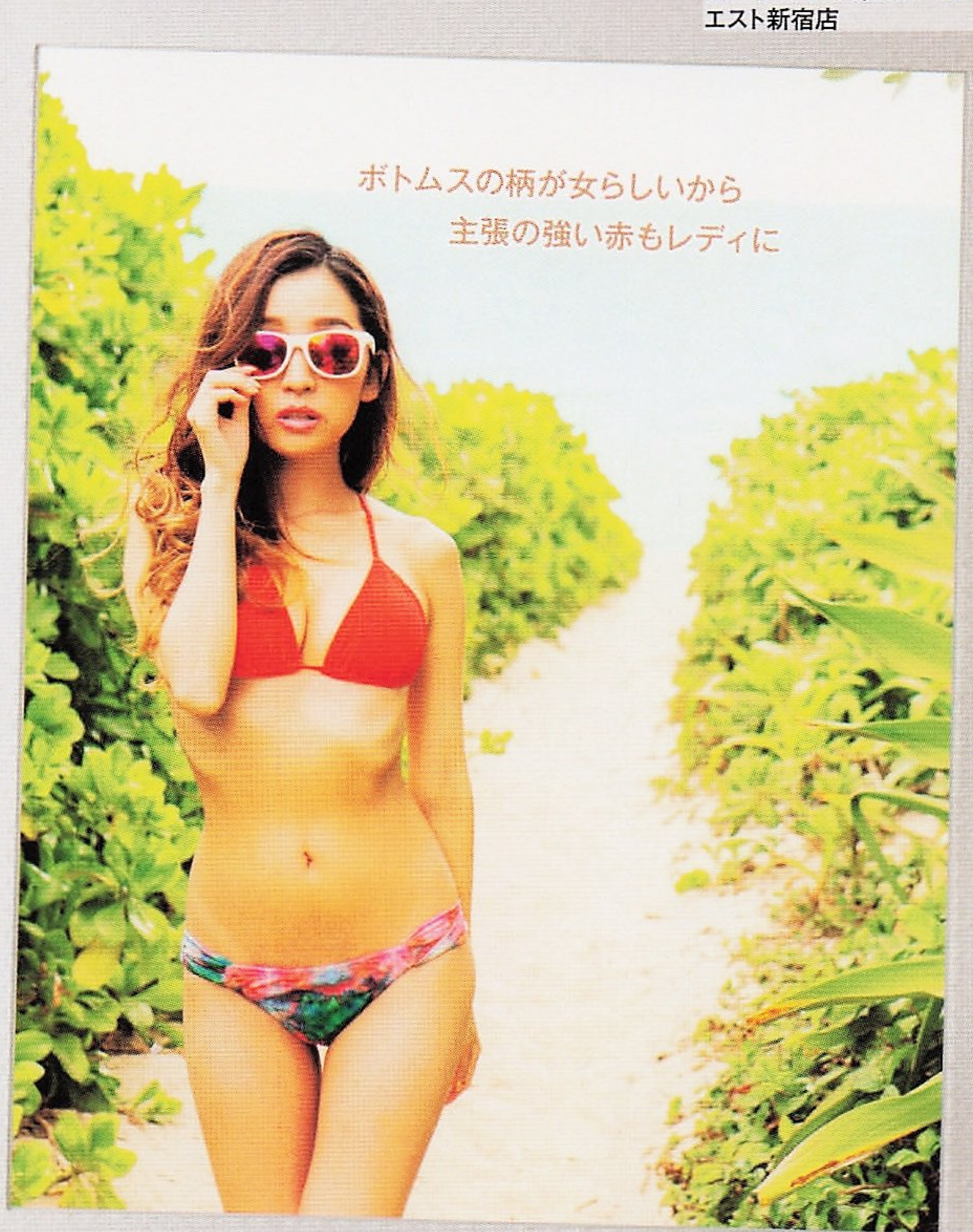
いつものオシャレ小物は
水着のときだって
大活躍してくれる

［右］バンドゥビキニ¥9,800／EGOIST ルミネエスト新宿店　ハット¥4,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）
［左］バンドゥビキニ¥15,800［ホルター付き］／DESPI（fruits de mer TOKYO）　シャツ¥5,900／EGOIST ルミネエスト新宿店



大胆に入ったフリンジが
ピンクをヘルシーに
見せてくれる

フリンジタイプは胸の大きさをカモフラージュできるメリットも。フリンジビキニ［ホルター付き］¥13,000／ピーク&パイン（ミューラーン）

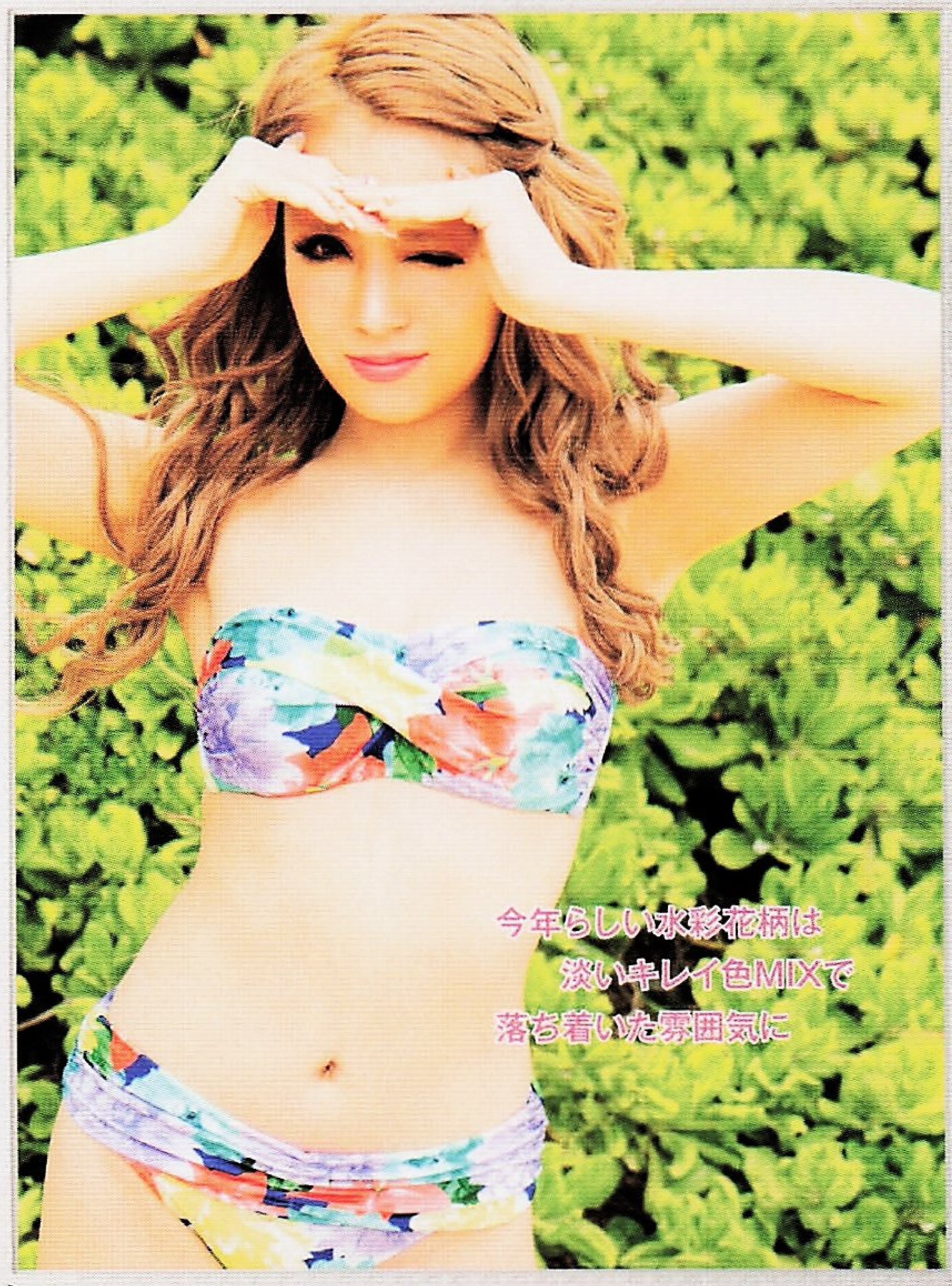


ボトムスの柄が女らしいから
主張の強い赤もレディに

ミラーサングラスをプラスしてこなれ感を。ビキニ¥19,000／エル・スペース（ミューラーン）　サングラス¥2,000／VANS（スピンズ）



元気な印象の水着は女同士のビーチ会に。花柄ビキニ［ホルター付き］¥17,800／Salinas (fruits de mer TOKYO)　ショートパンツ¥4,500／ピーク&パイン（ミューラーン）



ツイストになったトップスは胸のラインをキレイに見せてくれる。派手柄は肌がキレイに見えるのも◎。ツイストビキニ¥13,000／ピーク&パイン（ミューラーン）

GIRLY TYPE2 CASUAL

ぶりっ子にならない甘さをゲット！ガーリーカジュアルに着る

花柄もフリルも永遠のかわいさ＆胸のボリュームフォローに大活躍♡　ピンクや水色ベースのものは避けて大人っぽい配色にまとめればお姉さん世代だって素敵に着こなせるよ！



甘くも辛くも転ぶイエローは着こなしやすい。ビキニ［ホルター付き3点セット］¥13,800／EGOIST ルミネエスト新宿店　ハット¥2,300／ピーク&パイン（ミューラーン）



花かんむりはブルーを選んで大人アイテムに。バンドゥビキニ［ホルター付き］¥13,000／ピーク&パイン（ミューラーン）　花かんむり¥3,680／リエディ



露出控えめなビスチェは
モノトーンでクールに

キャップを合わせてラフにまとめれば
セクシーすぎずどんなシーンにも大活
躍！　ビスチェブラ¥7,000、ショーツ
¥5,000／ともにAI（三愛水着楽園）
キャップ¥2,990／スピンズ



黒のパイピングが
マルチカラーを
モードに見せてくれる

カラフルなのにスポーティーで、なおかつオシャレな贅沢ビキニ。ジップが
珍しい。ビキニ¥3,685／sugar　サングラス¥2,000／VANS（スピンズ）



パーカーをさらりと羽織って
ハンサムなサーフガールに

海を思わせるマリンブル
ーが新鮮。ブラ¥6,94
0、ショーツ¥5,940／
ともにＳＬＹ（バロック
ジャパンリミテッド）
パーカー¥990／スピン
ズクラッチバッグ¥5,88
0($49)／UNIBAZAR
ビーチサンダル¥3,200
／ハワイアナス（ドウシ
シャ）

SPORTY TYPE3 CASUAL

トレンドをおさえて今年らしさNo.1！ スポーティーカジュアルに着る

スポカジ人気は水着も同じ♡　頑張った感が出ることなく海になじむから、ビーチで誰よりこなれるよ。キャップやパーカーなど日常的なスポーティーアイテムをプラスして。

大人っぽい派手さが作れる♡

GORGEOUS TYPE4 CASUAL

ゴージャスカジュアルに着る

やっぱり派手＆セクシーでいたい人はこちら。オリエンタルな柄や、今年っぽい大判フラワー柄を選べばギャルにならず色っぽい♡　じわじわ流行中のブラジリアンビキニにも挑戦して♡



人と差をつけるなら
形の違うビキニ
2枚重ねが新鮮

［右］ビキニ［チャーム付き］¥17,500／デフィリアス（ミューラーン）［中央］フリルバンドゥ¥5,000、ショーツ¥4,000／デフィリアス（ミューラーン）　中に着た黒のビキニ¥19,000／エル・スペース（ミューラーン）［左］バンドゥビキニ¥16,800／CIA.MARITIMA (fruits de mer TOKYO)

ダスティーなレインボーカラーと
ラメ入りの豪華さが海に映える



下乳がチラ見えする幅狭めのバンドゥ&股上が浅めなブラジリアンビキニは下品にならず健康的なセクシーさが手に入る。バンドゥビキニ¥21,000／Salinas (fruits de mer TOKYO)　バッグ¥7,940／ＳＬＹ(バロックジャパンリミテッド)



露出度は控えめなのに
エロさ満点な
モノキニは目立ち度No.1

セクシーさに気をとられるこのタイプは、実は体型カバーに最適な優れもの。お腹まわりのフォローに◎。モノキニ¥12,000／Ravijour 渋谷109店

待ち遠しい夏がやって来る♪

♥

sugar&Jewels

シュガーアンドジュエルズ



水着の季節が到来!!今年はどんな水着にする？
sugar&Jewelsの水着はどこよりもデザイン・カラバリ豊富♥
友だちとおそろいで着るのも良し♪今から水着をGETしちゃおう♥

Bandeau Bikini 01

バンドゥ

左:甘いピンクが可愛い♥胸元に輝くブローチで目立ち度 UP♪¥3,980(税込) 中央:ビーチに映えるビビッドピンク♪¥3,980(税込) 右:トロピカルビジュー × フラワープリントで彩る♪¥3,500(税込)/すべて sugar&Jewels

Plain Pattern 02

無地×柄





左:フリンジ×POPな組み合わせが可愛い♪¥3,980(税込)中央:純白なホワイトで女子力UP♥¥3,580(税込)右:今流行りのハイウエストの幾何学柄ビキニ♪¥4,980(税込)/すべてsugar&Jewels

Bikini Collection

03 ネオンカラーで誰よりも目立つ♪



目を引くネオンカラーとパイピングデザインビキニで誰よりも目立つこと間違いなし♪¥3,980(税込)/sugar&Jewels



フロントのボタンがおしゃれ度を上げる♪色気たっぷりの大人ビキニ♪¥3,980(税込)/sugar&Jewels

04 シンプルなデザインでオトナLADYに♪

お姉さんに！

と“ハデかわビキニ”♥

dazzyのビキニと浴衣をチェック♥　争奪戦必至だから、急いで〜！

Kayoko Tsuji　**MODEL**_Sayaka Araki,Rina Sakurai,Kanae Sugiyama　**HAWAII COORDINATOR**_Hirohide Igari (JUNGLE MOON PRODUCTIONS,INC)　**EDIT&TEXT**_Rimi Suminaka



体型を問わず似合う
バンドゥブラ×
フリルショーツ

スクエアビジューとアイシーなバイカラーで、きれいめシンプルを極めて♡　ビキニ¥2,980／dazzy



品のよさも色気も
あふれ出る
純白ビキニで悩殺♪

ジャカードレースでフェミニンさもプラスして。ビキニ¥2,980、つば広ハット¥1,980／ともにdazzy





妖艶でグラマラス！
大人の女は
ブラックで攻め♡

下着っぽい黒のレースは、イイ女の象徴♡　ビキニ¥2,980、花かんむり¥1,780／ともにdazzy

スポーティーな
ライン入りで
メリハリボディに♡

海外センスあふれるバイカラーの配色がオシャレ♪　ビキニ¥3,980、ミラーサングラス¥1,280／ともにdazzy



夏フェスにも
使えそうな
ホットなエスニック柄

大胆な柄だから、見せブラっぽい使い方もできて◎。ビキニ¥2,980、ストローハット¥1,980／ともにdazzy



立体的なフラワーが
バストを豊かに彩ってくれる♡

(右)フェミニンなピンク×白♡　フラワーの中心にはスパンコール付きで、リッチ感もたっぷり♪　ビキニ¥4,980／dazzy

小麦肌に映えるヘルシーな配色に
大粒ビジューがキラッ

(左)トレンドの白×ミントブルーのヘルシーなビキニは、テラコッタ肌のお姉さんにオススメ★　ビキニ¥2,980／dazzy

ハデかわ ビキニ

トレンドも個性も兼ね備えた
セレブライクなデザインが魅力

いちばんの魅力は、他では買えないデザイン性の高さ！　まるで海外セレブのビーチスタイルのような、品格漂うオシャレなビキニが勢ぞろい♥

男ウケも女ウケもトレンドもほしい、欲ばり

dazzy（デイジー）の“色っぽ浴衣”

ビーチリゾートに花火に夏祭り…、夏のイベントを楽しむには、盛らないと気分が上がらない！　確実に目立てて､しかも全方位ウケを狙うなら、

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER) [BIKINI] ,Nobuyuki Sasaki [YUKATA]　**HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto　**STYLING**_Yoko Tsutsui (PEACE MONKEY) [BIKINI] ,Mizuki Nakano [YUKATA]　**FITTING**_



赤×黒のバイカラーに
ゴージャスな百合が
着物のように艶やか✧

（右）夏にあえて重厚感ある色柄の浴衣で、ゴージャスに目立っちゃおう♡　浴衣・作り帯・下駄3点セット¥7,900／dazzy　髪飾り、扇子／ともにスタイリスト私物

色とりどりの百合柄に
ピンクの小物を合わせて
好感度高くさわやかに♪

（左）定番にして好感度が高い紺地の浴衣は最初の1枚にオススメ。淡い色の花々がとってもキュート♡　浴衣・作り帯・下駄3点セット¥6,900／dazzy



色っぽ浴衣

dazzyの浴衣はコーデいらずの
3点セットでおトク感たっぷり

トレンドの大花柄やブルーから、着物のようなゴージャスなデザインまで、バラエティが豊富。ワンピ感覚で買える価格も魅力♡

涼しげな大花柄に
シフォンレースの
兵児帯を合わせて
かわいらしく♡

トレンドの大花柄は、今年いちばん人気の予感だから、兵児帯で華を添えて差をつけて♡　帯で盛ったぶん、ヘアはすっきりさせて、お姉さんらしい風格を。浴衣・作り帯・下駄3点セット¥6,900、兵児帯¥907／ともにdazzy



切り絵風な柄と
ブルー×パープルで
凛と大人らしく

バラや蝶といった艶やかなモチーフも、単色で切り絵風にデザインすることで、ぐっと大人っぽく。浴衣・作り帯・下駄3点セット¥6,900／dazzy　髪飾り、バッグ／ともにスタイリスト私物



黒にバラに蝶…
お姉さんの大好きな
モチーフがぎっしり

パープルを多めに配し、まさにお姉さん好みの1枚。ポイントにブルーの差し色で、さわやかさもプラス。浴衣・作り帯・下駄3点セット¥6,900／dazzy　和傘／スタイリスト私物

ストライプが
スタイリッシュで
細見え効果も抜群

ヴィヴィッドなピンクに白と黒をライン的に配したモダンな浴衣。レトロ調に描かれた朝顔柄も素敵✧　浴衣・作り帯・下駄3点セット¥6,900／dazzy　和傘／スタイリスト私物

※表示価格はすべて税込です。



そろそろ大人に着こなしたい！

大人の浴衣8スタイル

大花柄　ボタニカル柄　幾何学柄　古典柄 etc.

夏の素敵なお姉さん♥

夏のイベントを盛り上げる勝負アイテムといえば浴衣。でもアラサーともなれば、盛ってなんぼなギャル全開の着こなしはイタいだけ！　そろそろ「大人な浴衣選び」、「大人な着こなし」を身につけましょ♪　お姉さんにふさわしい、レディーな浴衣&正統派な着こなしを覚えて、はんなり夏美人に♥

PHOTO_Mamoru Morikawa　**HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano　**FITTING**_Kayoko Tsuji
MODEL_Saki Kagami,Keiko,Rie Aoki
EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

素敵に着るPOINT



かわいいリボン結びで前姿とのギャップを演出

衿を抜いた粋な前姿に、例えばお太鼓結びだと老け込んじゃう！後ろ姿でお姉さんらしい甘さをオンして♥

目を引く大胆柄を個性的にアレンジ

大花柄

今季のトレンドNo.1は大花柄。流線形デザインだったり、ぼかしプリントだったりと、工夫されたアレンジが素敵♥

カラーの花を流線形で描き定番の藍地をアップデート

主張のある浴衣を生かすため、白の帯であっさりコーデしつつ、帯締めでピリリと引き締め。さらに、麻のクラッチを合わせることで今っぽい洗練された着こなしに。カラー柄浴衣￥25,000／そしてゆめ、帯￥7,800／和風館（ともに京都丸紅 和風館ICHI）帯締め￥9,800／撫松庵（新装大橋）　かんざし￥1,800／Sweet Angel　クラッチバッグ￥12,000／ダイアナ 銀座本店



素敵に着るPOINT



夜会アレンジでキュート感をほどよくセーブ★

かわいい色の浴衣だから、あえてタイトなヘアでクールめに♪　耳元の一粒パールも大人な演出のポイント😊

涼やかに透ける素材感とぼかした菊柄で大人キュートに

淡くぼやけた柄だから、濃い色の帯を選んでメリハリを。近江ちぢみ素材の菊柄浴衣￥35,000／夢工房（マルイ）　帯（参考商品）／京都丸紅 和風館ICHI　イヤリング￥1,000、かんざし￥1,600／ともにお世話やバッグ￥4,500／Sweet Angel



涼感たっぷりな
切子ガラス柄に
帯の赤でスパイスを✧

バイカラーで帯締めも描かれているメリハリのきいた帯を選んで、コーデに立体感を。切子柄浴衣￥35,000、帯￥38,000、コサージュ￥2,800、バッグ￥18,000／すべて撫松庵（新装大橋）

洋服のトレンドを
和風に落とし込んで

ボタニカル柄

夏の草花を描いたボタニカル柄を浴衣に取り入れて、和と洋を素敵に融合✧
差をつけたいお姉さんにオススメです。

今年らしい寒色と
シャイニーな兵児帯で
エッジィな魅力を放出

アガパンサスという南アフリカの植物に、ひまわりや朝顔が加わり、まるでアートのよう。浴衣￥35,000、兵児帯￥9,800、帯締め￥7,500／すべて撫松庵（新装大橋）　ヘアピン￥800／お世話や　扇子￥4,500／白竹堂京都本店　バッグ￥6,000／Sweet Angel　下駄（参考商品）／京都丸紅 和風館ICHI



素敵に着るPOINT



輪がふたつのリボンも
結び目を隠して大人仕上げ♥

ラインの見え方まで計算された結び方で後ろ姿もぬかりなし。敷居の高い場所にも行けちゃいます☺

抽象的&直線的な柄で
モダンな雰囲気を

幾何学柄

規則的な柄なので平坦に見える危険もあるけれど、上手に着こなせればツウっぽい！　上級者向けの柄だよ♥



マーカーで引いたような
カラフルなラインが
アーティーでおしゃれ♪

アパレルブランドの浴衣だけあって、難しい幾何学柄を着やすくアレンジしてある！　帯と同柄&同素材のバッグもあるから、トータルコーデも完璧。アートライン柄浴衣￥8,900、帯￥4,500、クラッチバッグ￥6,900／すべてMIIA　パールコーム￥1,300／お世話や

素敵に着るPOINT



シンプル柄には
帯を大きく結んで
インパクトづけ

大輪のお花のように大きく結んでも、淡いシャイニーピンクの帯なら悪目立ちせず、逆に大人かわいい印象に。

素敵に着るPOINT



前衛的な柄の浴衣に
モードなまとめ髪が粋♥

前髪をくるんと流し、毛流れを整えたクラシカルなヘアアレンジで、モードな世界観を作り上げて。

昔ながらのコンサバな
柄を現代アレンジで♥

古典柄

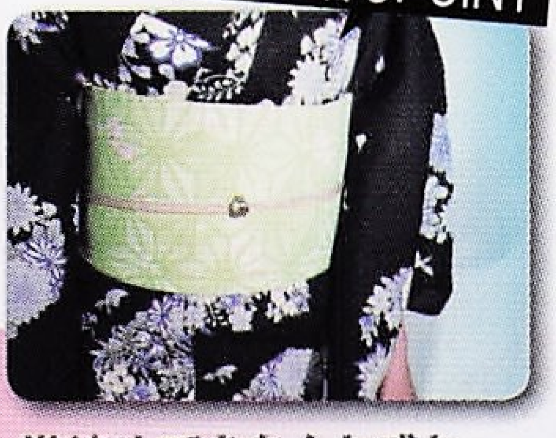
伝統的な柄は美人浴衣の真骨頂！
今季は、古典柄を現代的にアレンジしたモダンなタイプに注目〰



クラシカルな桔梗柄に赤の差し色で遊びを入れて上級者な着こなしに

桔梗の赤を帯締めにリンクして、おしゃれ度をぐんとアップ。髪を下ろしてレトロっぽく見せるのも新鮮〰　浴衣、帯、下駄３点セット￥8,315／sugar　帯締め￥7,800、バッグ￥4,500／ともに撫松庵（新装大橋）　ヘアピン（２コセット）￥800／お世話や　扇子￥4,200／白竹堂 京都本店　下駄（参考商品）/京都丸紅 和風館ICHI

素敵に着るPOINT



帯締めできちんと感とイイ女度を高めて

帯締めをプラスするだけで大人らしく正統派な着こなしに見えるので、覚えておいてソンなし！



素敵に着るPOINT



帯を垂らさずVの字に結べばシャープな印象

セット浴衣のシンプルな帯も、結び方を工夫し、帯締めや扇子をプラスすれば一気に高見え！

大正ロマンを感じる
多色使いが斬新★

レトロ柄

今季トレンドのひとつとして注目のカラフルなレトロ柄も、白ベースなら大人らしく着られるよ♪

誰が着てもかわいく
女子力MAXに♥

ブーケ柄

清楚な花柄の浴衣はメンズウケも◎♥　ただし、かわいい柄こそシックな色を選ぶのが大人の鉄則です。

モノトーンのブーケ柄で子供にはマネできない“かわいいエレガント”

黒地に和花のブーケが浮かび上がる、艶やかかつキュートな1枚。セットの帯は切子柄入りなので、誰でも簡単に上級コーデが楽しめるよ♪　カラーレスな浴衣に、濃いピンクのリップを差して、エレガントな雰囲気を上乗せ！　浴衣、作り帯、下駄3点セット￥6,389／DazzyStore　帯締め￥6,800／撫松庵（新装大橋）　日傘￥2,800／w.p.c（ワールドパーティー）



カラフルレトロな浴衣をお姉さんらしく艶っぽく&色っぽく魅せてみて♥

線が細いお花に、黒とピンクとグリーンのレトロ配色が映える浴衣、セットの帯もレトロな千鳥格子柄で統一感バッチリ。個性的な浴衣こそ、ヘアメイクで色気を足して子供っぽさを払拭して。浴衣、兵児帯、下駄3点セット￥8,800、かんざし￥750、バッグ￥6,000／以上Sweet Angel

素敵に着るPOINT



アシンメトリーなまとめ髪で大人の色気を

片方だけにおくれ毛を垂らすことで、はんなりと色っぽく。衿を抜いて美しいうなじもアピール✧。



showl
GLOSS LIKE A JEWELRY,
SOFTNESS LIKE A SILK,
FEARLESS LIKE A DEVIL.
FLOAT LIKE A BUTTERFLY,
STING LIKE A BEE.
BLACK IS BEAUTIFUL.
身にまとう宝石。
カラーやパーマで受けたハイダメージをヒートリペアリピッドが補修しながら毛髪に浸透。髪の保水力を高め、サラっとした指通りを与える洗い流さないトリートメント
ショール
showl
ヘアトリートメント【容量 100g】
お求めはこちら
showl.jp
株式会社マニューバークリエーション 大阪市中央区安土町 2-3-13 大阪国際ビルディング20F 06-6210-2363

SITUATION:1

大人浴衣×ランチ女子会

黒やネイビーの渋色はそれだけで色っぽさ十分。
帯をビビッドな色にしたり、
リップでポイントを出したりしてガールズトークに華をそえて。



オープンテラスのバーでは
ダークカラーの浴衣で
大人の余裕を演出

[右] 浴衣・帯・帯飾り・下駄4点セット¥11,009／sugar　バッグ／スタイリスト私物　[左] 浴衣・帯・帯飾り・下駄4点セット¥10,167、コサージュ¥2,700／ともにsugar　バッグ／スタイリスト私物

街で・カフェで・女子会で！　デイリーに和装を楽しもう♡

この夏はsugarの浴衣でお出かけ♡

せっかく買った浴衣も、お祭りで1回着ておしまいじゃもったいない！　大人になった今でこそ色っぽく着こなせるから、もっとデイリーに楽しまなくちゃ♡　sugarのポップな浴衣なら和装が地味になっちゃう人でも取り入れやすいはず。夏のワードローブに取り入れてみて♡

PHOTO_Hiroyuki Sato　**HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
FITTING_Emiko Oyakawa(INFINITY ASSOCIATES)
MODEL_Rina Sakurai,Kanae Sugiyama
EDIT&TEXT_Haruka Noda
SPECIAL THANKS_TORO GastroBar Tokyo



浴衣・帯・兵児帯・帯飾り・下駄５点セット￥11,093／sugar　バッグ／スタイリスト私物



浴衣・帯・下駄３点セット￥7,389、バッグ￥4,980／ともに sugar　日傘／スタイリスト私物

SITUATION:3

甘色浴衣 ×一人散歩

帯やバッグを大人っぽく使えば
淡いピンクやブルーもキレイに着られる。
一人の時間も楽しめそう♡



浴衣・帯・兵児帯・下駄４点セット￥8,315、コサージュ￥1,300／ともに sugar　バッグ／スタイリスト私物

SITUATION:2

キレイ色浴衣 ×友達とショッピング

派手めな元気色は歩きまわる日のビタミンに。
ルーズな片寄せヘアで
色っぽさをプラスして。



[右] 浴衣、帯、兵児帯、帯飾り、下駄５点セット￥11,084／sugar　バッグ／スタイリスト私物 [左] 浴衣、帯、下駄３点セット￥8,315、コサージュ￥1,300、バッグ￥3,685／すべて sugar

INFORMATION

sugar浴衣カタログ配布中

sugar のオフィシャルサイトにて
2015 年新作浴衣のカタログを配布中。
送料無料で申し込みができるから今すぐチェック♡



sugar
www.sugar-net.com　☎ 025-228-4747

荒木の連載 其の弐

タイトルはまだない（募集中）。

今回のテーマ「夏」

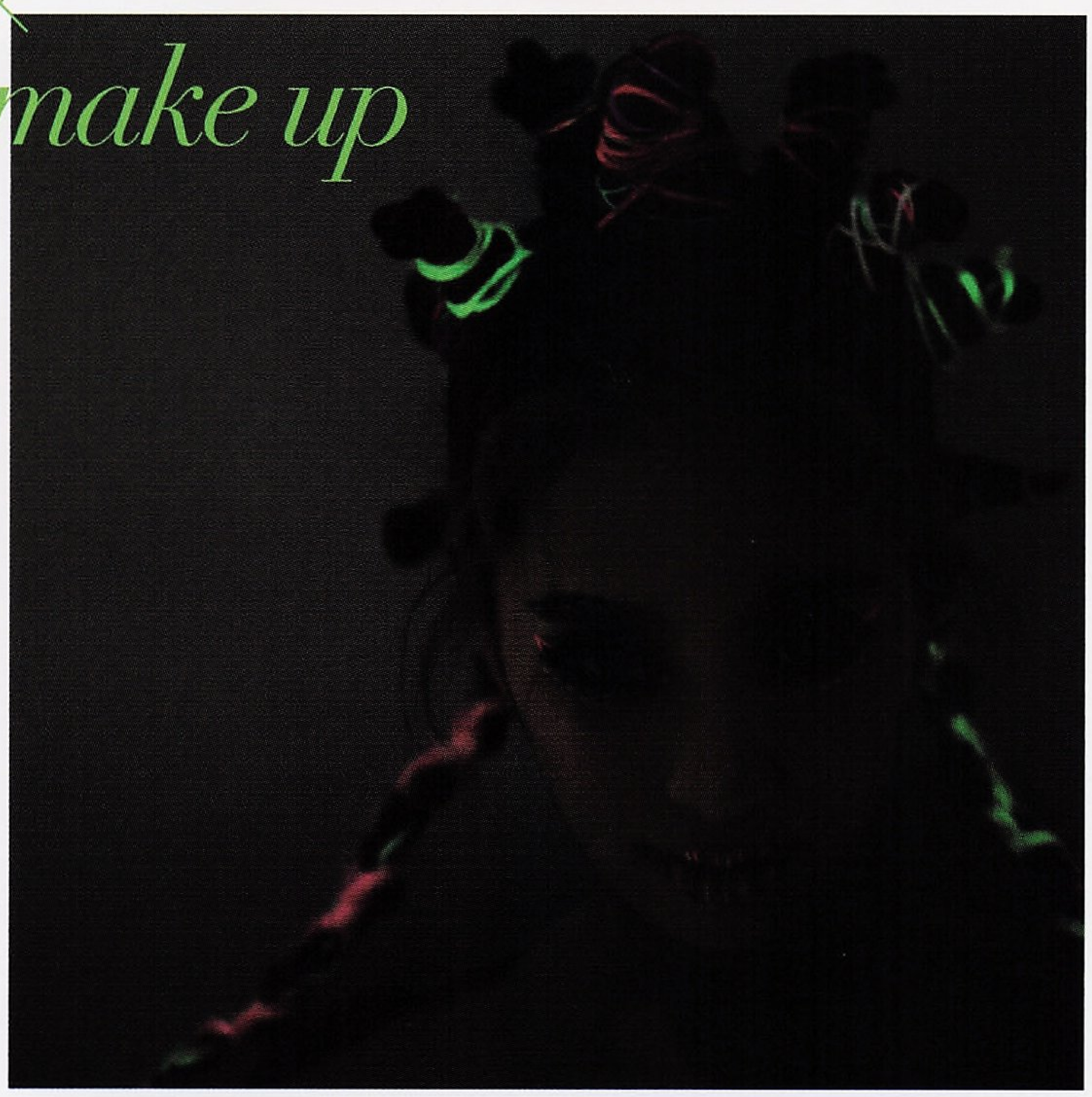
PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto　MODEL&TEXT_Sayaka Araki　EDIT_Haruka Noda

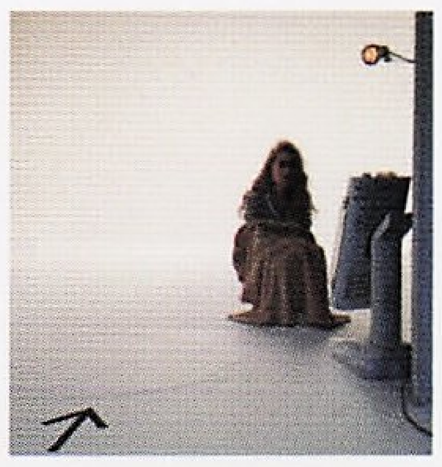




SAYAKA × NEON make up







さやか心の俳句②

家なき子
1年経ったが
もう限界

去年は１年の半分くらい海外にいたから、家賃もったいないなと思って友達の家やホテルを転々としてたんだけど、やっぱなにかと不便だわ。同情するなら家をくれ。

どーも荒木です。連載第２回。前号の海外に続き私の大好きなものがテーマ。夏といえば蚊取り線香か荒木かくらいの風物詩ですよ。日焼け止めなんて塗らない。自然に逆らわない主義！　黒肌大好き。今年もすでに真っ黒焦げ!!　これ書いてるのはまだ５月の頭なのに（笑）！

普通のページではできないアーティスティックな撮影がしたくて、ヘアメイクのじゅんじゅんに夏をテーマにぶっとんだメイクをしてもらったよ。暗闇でも発光する特殊コスメを使ったメイク。夏フェスにぴったりじゃない？　みんなもこれくらい派手に飾ってフェスを盛り上げちゃえばいいのに♡

ドレスコードを作るだけで準備からわくわくしちゃう!

夏のイベントは おソロ服が楽しい♡

若い世代に大ブームのふたごコーデ、お姉さんでもできるんです♡ 2人でまったく同じ着こなしにしなければ痛さもなくオシャレ！　友達とお出かけの打ち合わせに服の話が加わるだけで当日の楽しみは倍増！　さやかとかなえが着るおソロ服見本、参考にしてみて♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　**HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto
STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY),Saki Yamaguchi
MODEL_Sayaka Araki,Kanae Sugiyama　**EDIT&TEXT**_Haruka Noda



女子会　誕生日会

華やかに盛り上げたい日に!!

甘めレディスタイル

モテ目線を気にしなくていい女子だけの会なら甘い色で場を華やかに♡
小物や髪型でクールさをプラスすれば媚びない強気レディ。

SWEET LADY ①

色違い服はメイクや髪型で個性を出して

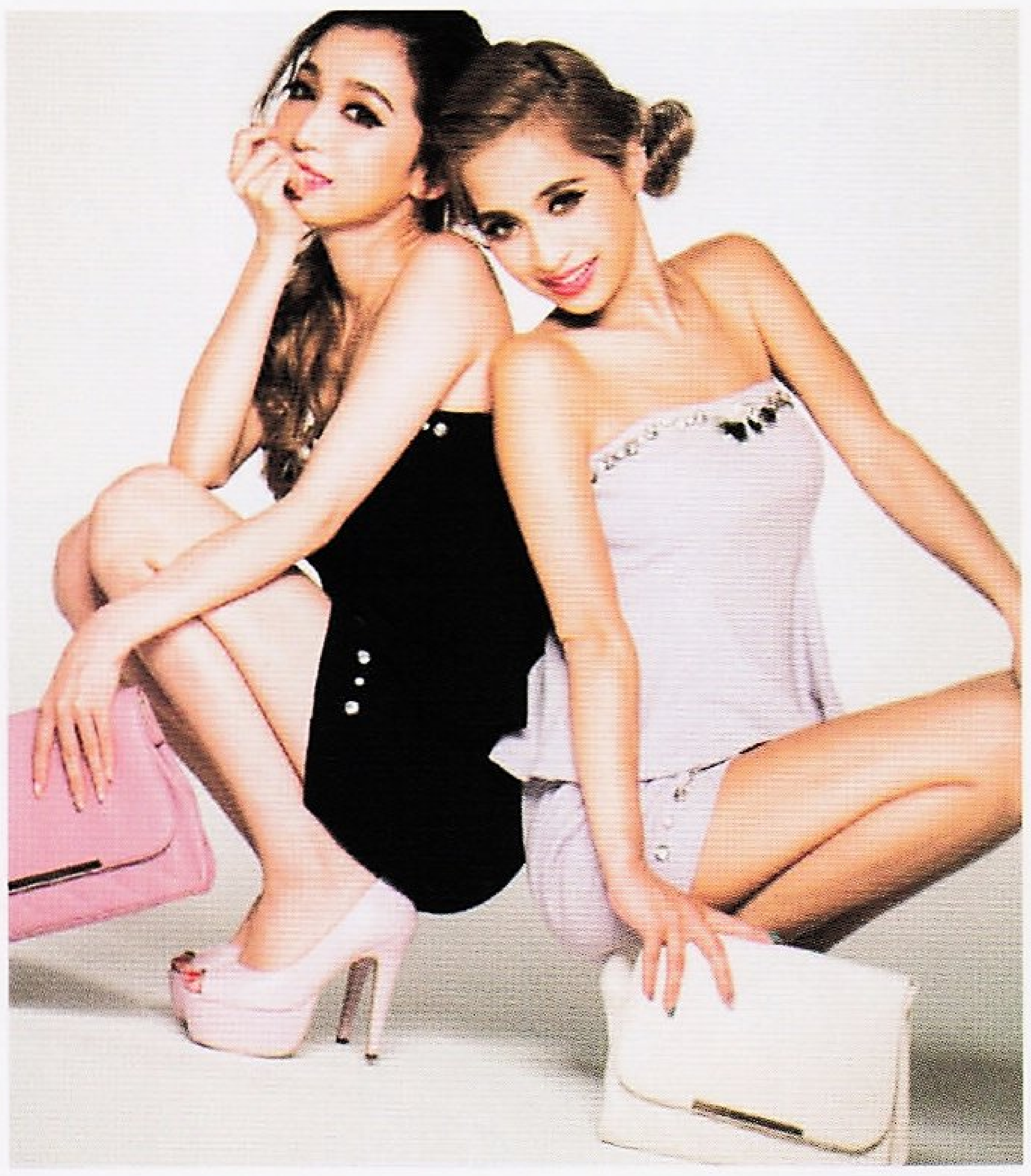
白面積が多いからおソロでも主張しすぎない。［右］ワンピース¥6,900／DaTuRa 渋谷109店　ネックレス¥2,900／SPIRALGIRL　［左］ワンピース¥6,900／DaTuRa 渋谷109店　ネックレス¥899／GRL



SWEET LADY ②

パステルが主役なら赤で引き締めて自立した女っぽく

［右］ワンピース¥6,490／RESEXXY 渋谷109店　ピアス¥1,000／LIP SERVICE　サンダル¥11,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）［左］ワンピース¥6,490、ピアス¥1,990／ともにRESEXXY渋谷109店　サンダル¥9,900／LIP SERVICE



SWEET LADY ③

相手のメインカラーを小物で差してシンクロに

［右］ベアトップ¥5,900、スカート¥5,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　バッグ［チェーン付き］¥1,851／GRL　［左］ベアトップ¥5,900、スカート¥5,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　バッグ［チェーン付き］¥1,851／GRL　パンプス［取り外しビジュー付き］¥10,990／RESEXXY 渋谷109店



SWEET LADY ④

今年らしい レイヤードワンピで レトロレディに

小物を同じにしておソロ率を高めて。［右］ワンピース¥7,250／rienda（バロックジャパンリミテッド）　バッグ［ショルダー付き］¥2,592／GRL　［左］ワンピース¥5,900／Luxe Rose　バッグ［ショルダー付き］¥2,592／GRL



BBQ 旅行 フェス

動きやすさが大事なアウトドアに!!

スポーティースタイル

普段のお出かけにも取り入れやすいカジュアルコーデ。
「シャツ&デニム」などアイテム縛りを設けるだけでおソロが叶います！

SPORTY ①

ライトカラーと
ダークカラーの差をつけて
個性を出して

色のトーンを変えるだけでこんなにオシャレ♡ ［右］チュニック¥4,900／one way サロペット¥2,777／GRL サンダル¥11,800／DURAS ［左］チュニック¥2,900／レイカズン サロペット¥12,990／RCWB（バロックジャパンリミテッド） サンダル¥8,241／イリマ（イーボル）



SPORTY ② **シンプルな大人コーデはめがねやハットで辛口に**

［右］シャツ¥20,000／ベラダール（トコ パシフィック青山店） パンツ¥6,900／Avan Lily バッグ¥9,500／rienda（バロックジャパンリミテッド） パンプス¥7,300／R&E だてめがね／スタイリスト私物 ［左］シャツ¥2,037／GRL パンツ¥15,800／リガレクト ハット¥4,500／rienda（バロックジャパンリミテッド） ヴィンテージCHANELのバッグ¥198,800／Qoo パンプス¥5,547／vonBraun



SPORTY ③ **ボトムス違いで彼氏と彼女風のペアルック**

［右］Tシャツ¥2,900／SPIRALGIRL スカート¥6,900／MIIA 腰に巻いたカーディガン¥3,500／LIP SERVICE ヴィンテージサングラス¥9,800／Qoo スニーカー¥3,242／vonBraun ［左］Tシャツ¥3,500／one way glamorous パンツ¥3,900／セシルマクビー 渋谷109店 腰に巻いたシャツ¥4,990／RCWB（バロックジャパンリミテッド） スニーカー¥3,242／vonBraun





二次会 パーティー

脇役だけどドレッシーさが欲しい日に!!

モノトーンスタイル

華やかな場こそ、ブリッとしたドレスよりもパンツコーデでこなれ感を出すのがオシャレ上級者♡　白黒の上下を相手と反転させて。

MONOTONE ①

トレンドのガウチョはシャツと合わせてとことんキレイめに

［右］シャツ￥1,666／GRL　パンツ￥5,900／one way　サングラス￥2,500／DURAS　サンダル￥8,797／ベイビーピュア(イーボル)　［左］シャツ￥5,500／EGOISTルミネエスト新宿店　パンツ￥3,054／リエディ　サングラス￥3,490／RESEXXY渋谷109店　サンダル￥12,000／rienda(バロックジャパンリミテッド)





MONOTONE ②

ゴージャスを求めるならオールインワンで美人姉妹風に

［右］オールインワン￥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ヴィンテージCHANELのバッグ￥148,800、イヤリング￥19,800／ともにQoo　サンダル￥9,167／ベイビーピュア（イーボル）　［左］オールインワン￥6,900／GARULA 渋谷109店　ヴィンテージCHANELのバッグ￥188,800／Qoo　サンダル￥6,900／R&E





MONOTONE ③

Tシャツ×パンツが華やかになるのはメタリック小物が肝

［右］Tシャツ￥5.000／リガレクト　パンツ￥6,390／RCWB（バロックジャパンリミテッド）　ハット￥2,800／セシルマクビー 渋谷109店　ヴィンテージCHANELのチェーンバッグ￥248,800、ヴィンテージCHANELのバングル￥39,800／ともにQoo　ローファー￥6,900／R&E　サスペンダー／スタイリスト私物　［左］Tシャツ￥5,200／リガレクト　パンツ￥8,300／LIP SERVICE　ハット￥8,900／DURAS　バッグ￥3,500／Ober　Tashe 渋谷109店　パンプス￥7,300／R&E　サスペンダー／スタイリスト私物

ウェディングバイブル2015





厳粛なセレモニーに映える！

Wedding Dress

幾十にもフリルをあしらったゴージャスなトレーンが魅力♥

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
加賀美早紀

hair
ふんわりゆる巻き甘めのガーリーヘアは、トレーンの長いドレスにもぴったり！ カーラーでヘア全体を内巻きにした後、手でほぐしてナチュラルに♥

bouquet
ボリュームのあるドレスにも負けないオーバル型ブーケは、ホワイトローズがメインでゴージャス♪ 荘厳なチャペルでもひときわ映えます♥

Q1 結婚願望はありますか？

1位	ある	54人
2位	ない	9人
3位	既婚	9人

半数以上が結婚したいという結果に。したくない派には、仕事が忙しい（かおたん・24歳）や、まだ時期じゃない（ネル・25歳）と様子見も！

Q2 いくつまでに結婚したい？

1位	35歳	12人
2位	30歳	10人
3位	25歳	9人

ほかに結婚したい年齢は25～29歳でバラける結果に。したいと思ったらいくつでも（愛・27歳）というインスピレーション派も！

Q3 結婚したい理由は？

1位	子供がほしい	31人
2位	適齢期だから	30人
3位	安定がほしい	24人

人生経験のひとつとして出産したい（あや・24歳）と、寂しいし、周りがしてるから（のり・30歳）の意見が上位を占めました！

ドレス「オーシャンミスト」¥320,000〔レンタル価格〕、イヤリング（ネックレスとセット）¥15,000〔レンタル価格〕、ベール〔レンタル価格未定〕／すべてZARNY（スフィア オブ ハピネス） コサージュ（3コセット）¥6,900／Mekku ブーケ¥25,000／Spice

PHOTO_Kousuke Nakashima(PEACE MONKEY) HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me)
STYLING_Mizuki Nakano EDIT&TEXT_Shioka Soga(P60-63),Midori Sasaki(P64-67)
SPECIAL THANKS_Anfelicion



hair

全体をツイスト巻きにしてウェット感を出したヘアに花冠をプラス♪　ピュアでミューズのような雰囲気を演出したい方に♥

bouquet

エンパイアドレスのエレガント感を引き立てる、愛らしいラウンド型のブーケ。お花はバラ、トルコキキョウ、アジサイ♥

Q4 結婚したい相手はいますか？

1位 いる ………36人

2位 いない ……27人

3位 募集中 ……23人

今つき合っている相手と結婚したい派が多数。ほかには、彼氏はいるけど決め手に欠ける！ 結婚はどうかな？（もも・27歳）という意見も。



hair

ツイスト巻きした外側のヘアをねじって留めたハーフアップスタイルは、花冠との相性抜群♪　おくれ毛で小顔効果も狙える★

bouquet

ミニになったとき、子供っぽくならないクラッチタイプ！　お花はバラ、トルコキキョウ、クリスマスローズ、スノーボール♥



チュールオーバースカートを重ねて気分はプリンセス♥

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

2WAYドレスセット〔レンタル価格未定〕／rienda suelta(クラウディア)　グリーンリーフクリップ¥3,900、コサージュ（3コセット）¥3,900／ともにMekku



プリーツでスリム効果も！人気のエンパイアライン♥

専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

ドレスセット¥350,000〔オーダー価格〕／Avica（ワタベウェディング）　花かんむり（リストブーケとセット）¥11,900／Mekku　ブーケ¥20,000／Spice

Q5 理想の結婚相手の職業は？

1位 会社員 …… 29人

2位 会社経営者 ……………… 25人

3位 自営業 ……………… 19人

安定のサラリーマンが1位！　職業的には割れていて、造園業（こまち・30歳）、鳶職（LuV・30歳）という声も！



hair

両サイドに寄せたねじり巻きをほどいて全体になじませたら、大ぶりのチュールヘッドアクセでセクシーにイメチェン！　ナチュラルウェーブでヌケ感出したアレンジ♪

2WAYドレスセット（ドレス・グローブ・ネックレス）〔レンタル価格未定〕／rienda suelta(クラウディア)　チュールヘッドアクセ¥15,900／Mekku　パンプス¥12,000／sugar　ブーケ¥15,000／Spice



サテンカットレース二重仕立てでリゾート向けのセクシーミニ♥

一生に一度だから失敗したくない♥

姉世代のウェデ

適齢期真っ盛りの姉世代にとって、最も気になる"結婚"のキーワード！　今回はモデル&読者のアンケートをもとに、今年トレンドのドレスに挙式&披露宴、妄想結婚式や結婚指輪、マナーに注目！　これから結婚する人はもちろん、お呼ばれの場合でも参考になる情報が満載です♥

贅沢なレースモチーフを使った大胆ラグジュアリードレス♥







Q6 理想の相手の年収は？

1位 600万円 …28人
2位 1,000万円 22人
3位 500万円 …16人

共働きもありだけど、旦那さまの収入で養ってもらいたい（けろりん・27歳）のが理想。多ければ多いほど!（まこ・32歳）という本音も!

hair
サイドにまとめた三つ編みをトップに上げて留め、前髪を残します。正面&サイドからのバランスでコサージュを5つ添えて♪

hair
ツイスト巻きにしたヘアをサイドにまとめてルーズ三つ編みに♪インパクト大の黒いコサージュで甘くなりすぎない舞踏会ヘア♥

mini
脚線美が引き立つシックなネイビーミニ♥

2WAYドレスセット〔レンタル価格未定〕／rienda suelta(クラウディア) コサージュ（5コセット）¥3,900／Mekku パンプス¥7,900／R&E

2WAYドレスセット（ドレス・グローブ・コサージュ・イヤリング）〔レンタル価格未定〕／rienda suelta(クラウディア)

Q7 結婚相手に求めるものは？

1位 経済力 ………37人
2位 包容力 ………23人
3位 顔・ルックス 21人

経済力・家庭力（みーたん・31歳）という王道から、落ち着き&やすらぎ（りりか・31歳）と心の安定を求める派も。どっちもほしい!



華奢な胸元もボリューミー デコルテ美人ドレス♥

ドレスセット¥230,000〔レンタル価格〕／ワタベウェディング　イヤリング（ネックレスとセット）¥8,900／Mekku



hair

サイド寄りにまとめたヘアをゆるくねじって内側に留める。ドレスに合わせたピンクのコサージュは耳の後ろにつけて大人っぽさを演出♪　おくれ毛はお好みで顔まわりに散らして♥

Q8 理想の結婚指輪のブランドは？

- 1位 ハリー・ウィンストン……26人
- 2位 カルティエ、ブルガリ……23人
- 3位 ティファニー……18人
- 4位 ノーブランド……11人
- 5位 ジャスティン デイビス……5人

セレブも憧れるハリー・ウィンストンが堂々1位。なかには、キキララのエンゲージリング！（ヒオキタマオ・33歳）というキャラ派も！

Q10 お色直しは何回したい？

- 1位 1回……34人
- 2位 2回……11人
- 3位 3〜4回……9人

カラードレスはピンクや赤が着たい（りおん・24歳）や、和装とカラードレス、両方着たい（りりか・31歳）など1〜2回が圧倒的！

Q9 理想の結婚式は？

- 1位 ハワイ挙式…23人
- 2位 バリ挙式……17人
- 3位 海の見えるリゾートで挙げたい…12人

ハネムーンにも人気のハワイ、続いて近代的な教会が急増中のバリ島！　海辺の教会ならどこでも（ロコ・27歳）という意見も！



繊細なレースのトレーンは取り外しOKでアレンジ自在♥

ドレス「グランドファンタジー」¥370,000〔レンタル価格〕、イヤリング（ネックレスとセット）¥15,000〔レンタル価格〕／ともにZARNY（スフィア オブ ハピネス）　ヘアバンド各¥3,900／Mekku



hair

オールバックにしてルーズにまとめたポニーテールも、パールのヘアバンドで特別な日の装いに。結び目もヘアを巻きつけて♥

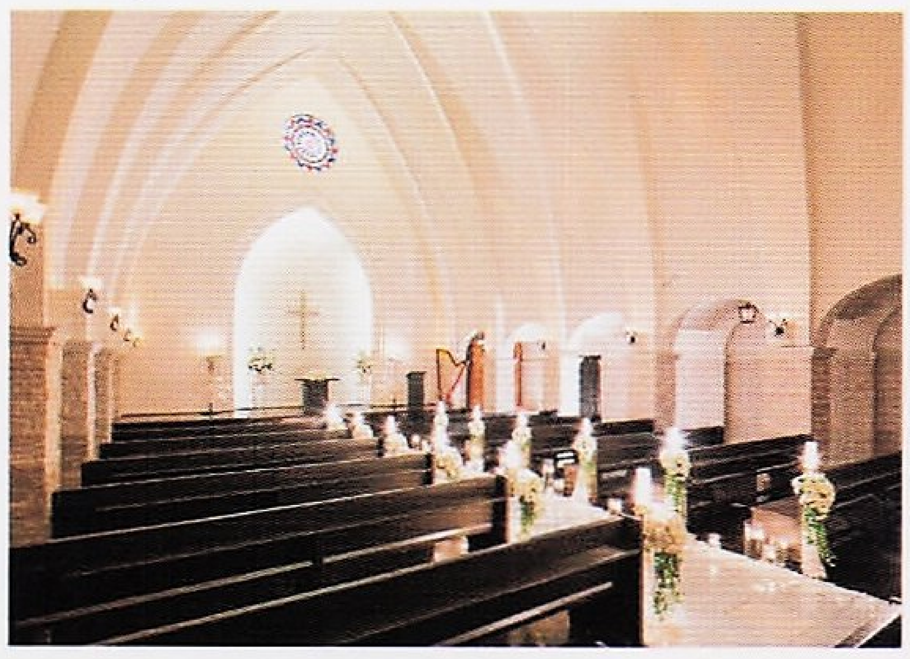
Q11 既婚者からの結婚式のヘアメイクについてのアドバイス

- 1位 メイクリハは必ずやるべき！……6人
- 2位 髪型は早めに決めておくべき！…3人
- 3位 自分でもヘアメをしてみる………2人

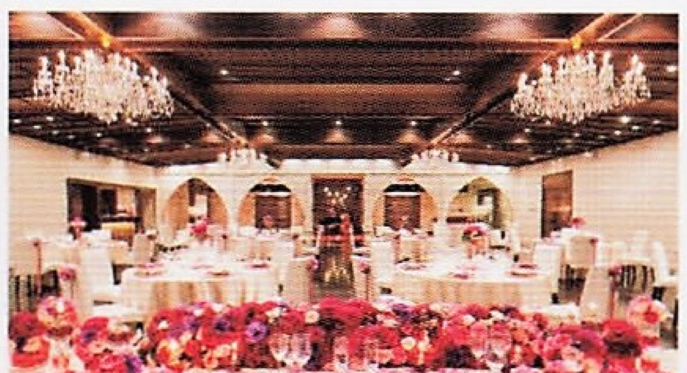
式当日はバタバタするのでヘアメにゆっくり時間をかけられないそう！　ドレス試着時に試すのがベター（るん・35歳）とのこと！

撮影にご協力頂いた式場♥

アンフェリシオン



厳かなチャペルで叶える感動挙式が人気のアンフェリシオン。ドレスのトレーンが美しく映える大理石のバージンロード、壮大なチャペルは天井が高く開放感いっぱい♪　最大100名迄着席可能な披露宴会場は3つのテイストを選べます。東京駅から電車で約8分というアクセスの良さも魅力♥



TEL 03-5836-5111　http://www.anfelicion.jp/

ブライズメイドって何者？　1.5次会形式ってどんな形式？

トレンドの挙式スタイルをくわしく教えて！



ゼクシィ首都圏版編集長に聞く

2015年度版

ウェディング最前線！

ウェディングのトレンド。嫁入り前の必読書『ゼクシィ』編集長に、最新のブライダル事情をインタビュー。「そろそろ結婚？」と考えているお姉さん必見です♡　傾向を知っておいて損ナシ♪



「グアムのタモンビーチで挙式しました。空と海の青さが別格で記念写真が盛れた☺」（大城あい）

海外ならではのロケーションを生かす「フォトツアー」がおすすめ♪

――海外挙式が増えていますが人気のスポットはどこですか？

ゼクシィでは年に1度結婚トレンド調査というリサーチを行っているんですが、それによれば約6割がハワイで、だいぶ差が開いて2位がグアム、3位がヨーロッパという結果が出ています。

――海外挙式で人気のプランは？

海やチャペルでおふたりの写真を撮るだけでなく、街にウェディングドレス姿で繰り出して撮影を行う『フォトツアー』が人気です。海外は街並みのロケーションもいいので絵になるんです。新郎新婦だけでなく友達や家族も参加して撮影したり、記念写真もバラエティに富んだものになってきています。

――近頃、ブライズメイドが人気と聞きました。何をする人なんですか？

そもそもは海外の伝統で、おそろいのドレスを着てたりしますね。挙式の立会人になってもらう花嫁の友人たちです。本来は花嫁のお世話係として式場の下見やドレス選びからつき添って、準備を手伝ったり相談に乗ったりする役目。海外ではブライズメイドに選ばれるというのはとても光栄なことなんです。最近は、日本でも増えてきました。挙式のとき花嫁の近くに立って見守っているケースが多いのですが、ブライズメイドみんなでブーケを作ったり、ドレス選びにつき添って相談に乗る、というのもいいと思います。

――引き出物で人気の商品はありますか？

今は引き出物の約7割がカタログですがバリエーションがとても増えています。オーガニックなものだけを集めたカタログギフトや、ふたりのセレクトした商品だけを一冊にまとめたものやメッセージを入れられるものなど。あとは引き出物の贈り分けをされる方が多いですね。カタログでもゲスト別に分けたり、とある人にはカタログを贈って、とある人には食器を贈ったりとか、ゲストの性別や属性に合わせて一番喜んでもらえるギフトを選ぶ人が多いですよ。



花嫁につき添うブライズメイド。おそろいのドレスがかわいい♥　画像提供：ゼクシィ首都圏版

――「1.5次会形式の挙式」という言葉を耳にするのですが、どんな挙式ですか？

明確な定義はないのですが、会費制でお食事がビュッフェ形式だったり披露宴よりはカジュアルな形式であることが多いです。海外挙式を挙げたカップルがお披露目の宴として改めて場を設けて、カジュアルな披露宴をしたい場合に取り入れることが多いですね。

新郎新婦を見るだけの披露宴からゲストも参加するウェディングへ♥

――流行っている演出はありますか？

ウェディングのトレンドはおよそ10年ごとに変化していて、2010年代は〝つながり婚〟の時代と言われています。誓いの場で感謝を伝えて祝福してもらうことで、周りの人とのつながりを実感したい、というカップルが増えているのを感じます。席札をメッセージカードにしたり、プロフィールビデオで感謝を伝えたりといった演出も増えました。つながり婚のトレンドの中でも、ここ2年ぐらいの新たなキーワードはシェアウェディングです。つながり婚から一歩進んで、ゲストにも何らかの形で参加してもらうのがシェアウェディングの特徴です。幹と枝だけの木の絵に、参列者が葉っぱに見立てて捺印やサインをすることで1本の木を完成させるウェディングツリーなどは代表的な例です。新婦とその友達が、フラッシュモブで新郎に感謝の気持ちを伝えるといった参加型の余興もシェアウェディングらしい演出ですよね。

――フラッシュモブとは？

たとえば街中で突然周りの人が踊りだして、びっくりしていると彼氏も踊りだしてプロポーズされるといったようなサプライズ演出で、結婚式の余興としても2014年あたりから多く見られるようになってきました。おふたりとゲストの自然な笑顔があふれだす、夫婦の大切な思い出となるステキなウェディングを叶えてくださいね。

10年ごとに挙式は変わる！

Weddingトレンド年表

1980年代♥ハデ婚

巨大なイミテーションウェディングケーキに金屏風など、豪華なお披露目披露宴が流行！

1990年代♥ジミ婚

結婚しても披露宴をしないのがむしろカッコイイ時代。レストランウェディングが人気。

2000年代♥アットホーム婚

一棟貸し切りのウェディング会場が増加。バルーンリリースやリングリレーの演出も流行。

2010年代♥つながり婚

人前式の実施率が伸びるなど人とのつながりが感じられるウェディングを重視する傾向♪

そしていま…キーワードは

“シェアウェディング”

お話をうかがった方



ゼクシィ首都圏版編集長
神本絵里さん

2007年（株）リクルート入社。2010年よりゼクシィ編集部へ異動。制作に加えブライダルマーケットの現状分析と未来予測等を担当。2014年4月から現職。



「沖縄でリゾートウェディング。親戚も喜んでた♡」（西澤友希）

夢のプロポーズは？　指輪は？　挙式スタイルは？

理想のウェディングをシミュレーション♥

未婚お姉さん8人の 妄想♥結婚式



いつの日かきっとやってくるだろうハレの日のために、理想のブライダルを脳内プロデュース✧ 実現可能かどうかはさておいて、ウェディングに絡む夢と希望をポワワ〜ンと浮かんだままに語ります





桜井莉菜 専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし

ドレスコードありでド派手に！

海外挙式は家族とか限られた人しか呼べないから、普通にいっぱい人を呼べるホテルウェディングで♥　それと、挙式のマナーとか気にしなくていいから、花嫁と競うかのごとく、みんなめっちゃ派手な格好で来てほしい。とりあえずは黒は禁止で！

加賀美早紀 専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし

お色直しでは極妻系の着物とか着たい

挙式はハワイとかモルディブとか、海と緑があるとこで自然体な感じで♥　すとーんとしたシルクの超シンプルなドレスで、ヘアアレンジもざっくり結ぶだけとか。プロポーズは101本のバラの真ん中に婚約指輪がキラーン。指輪はなんでもいい

青木りえさん 広島の看護学生（30歳／広島県）独身・子供なし

超ロングトレーンを引きずって歩きたい

「そろそろ結婚しようや」って広島弁で言われたい♥　結婚するのがさもあたりまえな流れ…みたいな感じで。ドレスはAラインのシンプルなやつ。でも後ろの裾が超長くて持ってもらわないと歩けないの。お色直しはデニム生地っぽいドレスがいい✧

荒木さやか 専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし

どこの国の人と結婚するかを考えたい

ドレスとか挙式スタイルは、どこの国の人と結婚するかで変わるじゃない？　海外とか超シンプルだったりするし。まず日本人と結婚する気はないからさ、なに人と結婚するか、そこから考えたいの。厳選したいからもうちょい時間ちょうだい

杉山佳那恵 専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし

表参道あたりの洒落た式場で盛大に✧

プロポーズはディズニーでされたい。そして、ハワイで素敵な景色に囲まれながら身内だけの式をあげて、帰って来たら表参道とか小洒落た式場で人もいっぱい呼んでパーッと派手にお披露目パーティー。なお指輪はティファニーでお願いします♥

RIRIさん ダンサー（26歳／東京都）独身・子供なし

挙式はふたりきりでハワイでやりたい♥

白とピンクのウェディングドレスでやり過ぎなくらいかわいくしたい！　あとバービーみたいなビビッドピンクのド派手なドレスも着たいし、真っ赤なドレスにエリカ様みたいな生花のヘッドピースをつけたい！　お色直し、2回は必要だなぁ♪



真優川 咲さん ヨガインストラクター（29歳／東京都）独身・子供なし

プロポーズはサプライズを5回くらい

プロポーズはサプライズ感があれば言葉は何でもいい。でも絶対バレないように最低5回は驚かせてほしい　婚約指輪はハリー・ウィンストンでダイヤがキラキラ〜。挙式は海外挙式は少人数でしっぽりと。もちろん海の見える場所希望です♥

美咲さん Vivianカラコンアドバイザー（31歳／東京都）独身・子供なし

参列者は女の子ばっかりでかわいく♥

ウェディンドレスはレースとかごちゃごちゃついてないスルッとしたAラインで、海外でも日本でもどっちでもいいからとりあえずオシャレな教会で挙式。で、参列者は女のコばっかり♡　そのほうが華やかでかわいくない？　お色直しは2回で✧

挙式経験者だから語れる ウェディングにまつわる失敗談&成功談

経験者だからわかる、ブライダルの「やっておいてよかった」「やっておけばよかった」を、結婚式先輩がアドアイス♥

西澤友希さん 主婦（26歳／福岡県）既婚・子供なし

ネットより相談所より口コミを参考にしたよ

沖縄で挙式をしようと決めてから、観光を兼ねて一度沖縄に行って、ブライダルホテルを見て歩きました。それと同時に、同世代の女のコたちに「結婚式をあげるならどこ?」と聞いて回って口コミも調査　圧倒的に評判がよかったホテルモントレーで挙式をしました。結果は大満足♥

大城あいさん 美容室経営&pink♡tinyアクセサリーデザイナー（27歳／東京都）既婚・子供なし

挙式に向けたメンテは早めにスタートして！

式に向けて顔のホクロを全部消そうと思って施術を受けたら1回で終わらず、結局3回くらいかかりました。しかもその施術を受けたあとは日に焼けてはいけないらしく、私の場合グアム挙式だったので、結局最初の1回通っただけで施術は停止状態に。挙式前のメンテナンスは早めが肝心

水野祐香さん ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし

打ち合わせが多いから通いやすさも大事♥

打ち合わせとかで思ってた以上に式場に足を運ぶ回数って多いよ。私の場合、徒歩5分の場所に式場があったから気軽に通ってたけど、これが遠かったら相当負担だなと思った。しかも打ち合わせできる時間帯も限られていたりするからね。出勤ルートにある式場とか、通いやすさも考慮するといいかも♥

MERIさん 主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし

やりたいことができるか最初に設備を確認♪

式場の写真のイメージと実際はかなり違うし、実際行って細かく確認しないとわからないことも多いよ！　特にレストランウェディングの場合は、設備の不備とか意外とあるから要注意！　たとえば、バンドの演奏を入れようと思ってても、楽器の持ち込みができなかったら意味がないって話

けいこ 専属モデル（31歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人

ブライダルにふさわしいヘアメイクがある

琵琶湖が見えるロケーションに重点を置いて式場を選んだら、「観光気分が味わえてよかった」と遠方から来た人にとても喜んでもらえました♥　変にされるのが怖くて結婚式のヘアもメイクも自分でやったけど、ブライダルにふさわしいヘアメイクというものもあるから、まかせてもよかったかも

真っ白なドレスに身を包む自分、想像したことのない人なんていないよね
どんなときより美しい花嫁姿、人生を共にする証のリングとともにお届け✧

PHOTO_Kazuhisa Niitsuma[RING], Shinji Fujiwara[YUKI RING], Asami Kikuchi[RURIKO DRESS]



指輪お披露目します♥

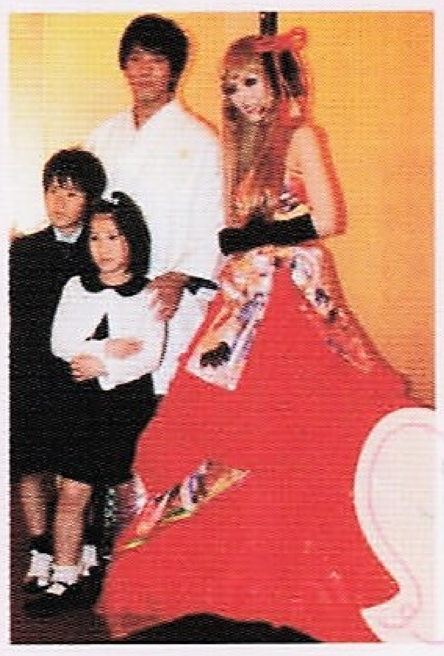
けいこの花嫁Story


着るなら絶対このドレス♥ ずっと前から決めてました

ウェディングドレスはDress Blackで購入。東京にいた頃にたまたま見かけて、後ろの大きなリボンに一目惚れ。いつかこのドレスが着たいなあってずっと思ってたんです♥ ちなみにベールやリボンやウィッグの飾りは手作りですよ


専属モデル（31歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人 **けいこ**






旦那様／カルティエ ラブリングWP ブラックサファイア♥

私はピンクゴールド。カラーストーンは全部で6コ入っています♥



けいこの指輪Story

結婚指輪は特別なものだからこそ好きなデザインで選びました✧ サファイヤ、アメジスト、ガーネットのカラーストーンがかわいい♥ 旦那さんと一緒に出掛ける日以外は大切にしまっています

MERIの花嫁Story


ドレスはシックなAライン ブーケはカサブランカ♥

家族や友達、本当に大切な人たちとアットホームに挙げたかったから招待客は60人くらいでこじんまりと 式場は、友達が来やすいように都心部でレストランウェディングにしたよ。チャペルもついているところだったからそこで挙式も♥


主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし **MERIさん**


旦那様／ティファニー ルシダ バンドリング プラチナ✧

婚約指輪／ティファニー セッティング ダイヤは1.48カラット

ティファニー シェアド プロング セッティング バンドリング✧

MERIの指輪Story

婚前旅行でハワイへ行ったときに贈られた婚約指輪。内側にはプロポーズされた日が刻印されてるよ♥ 結婚指輪は婚約指輪と合うデザインで夫が選んだもの。指輪に関しては全部おまかせだった

るり子の花嫁Story


美容会社代表取締役（30歳／東京都）既婚・子供なし **山田るり子さん**

彼と韓国へ行ったとき、ブライダルスタジオでウェディングドレスやカラードレス、5パターンくらい前撮りしてきました。写真をウェルカムボードに使う予定。実際の挙式はこの号が発売される頃にお台場の某ホテルで。お色直しは和装もします♥








ハートネックラインがエレガントなシンデレラドレス


婚約指輪／夫がデザインして特別に作ったオーダーメイドリング✧


私のカラーはホワイトセラミック。同色同素材の腕時計と合わせやすい

旦那様／ブシュロン キャトル マリッジリングのブラックPVD✧

るり子の指輪Story

小栗旬さん&山田優ちゃん夫妻の結婚指輪と同じ、ブシュロンのキャトルリング キャトルリングは重ねづけできるから、記念日ごとに増やしていけたらいいなと思ってコレに決めたよ♥

匿名リサーチ

読者は見た！ 体験した！ ウェディングの仰天エピソード
これってアリ？ ナシ？

人のふり見て我がふり直せ♪ 読者から寄せられた仰天エピソードをマナー講師の松原先生が判定&解説！

episode CASE1

連絡もなくドタキャンしてご祝儀も払わなかった人がいました。その後も特に何も言われずご祝儀ももらっていません（28歳・よねさん）

マナー判定……✕

披露宴（二次会も）にどうしても行けなくなったら、わかった時点で連絡を入れ、間に合うならば祝電でお祝いの気持ちを会場に届けましょう。直前ですと料理や引き出物などキャンセルがきかないこともあります。ご祝儀や会費は後日必ず渡すのがマナー！

episode CASE2

結婚式に遅刻してきたうえ、披露宴の間中ずっと携帯をいじっている人がいました。私の披露宴ってそんなに退屈だった？（30歳・KIKI）

マナー判定……✕

遅刻は当然厳禁として、携帯をいじるのもマナー違反です。披露宴はおふたりを祝福する場、他事を行うのは失礼です。また、気をつけたいのが写真を即SNSに載せる行為。中には写真を上げられるのを嫌がる人もいます。載せる前に一言聞いてからが鉄則！

episode CASE3

ご祝儀袋に宝くじが入っていました。当たったら全部あげるよ、ということなのだとは思いますが当たりませんでした（27歳・麻衣）

マナー判定……✕

おふたりからのプチギフトなら話は別ですが、ご祝儀で宝くじはありえません！ 当たるかどうかわからないようなものを人にお渡しするのはご祝儀とは言えません。また、こう受け取る方もいらっしゃるかもしれません、「当たらなかったら縁起が悪い」と…

山も谷も乗り越えた！

〜結婚を決めた日からはじまる、2人のストーリー〜

既婚お姉さん6人の花嫁姿&



美容室経営&pink♡tiny アクセサリーデザイナー
（27歳／東京都）
既婚・子供なし
大城あいさん

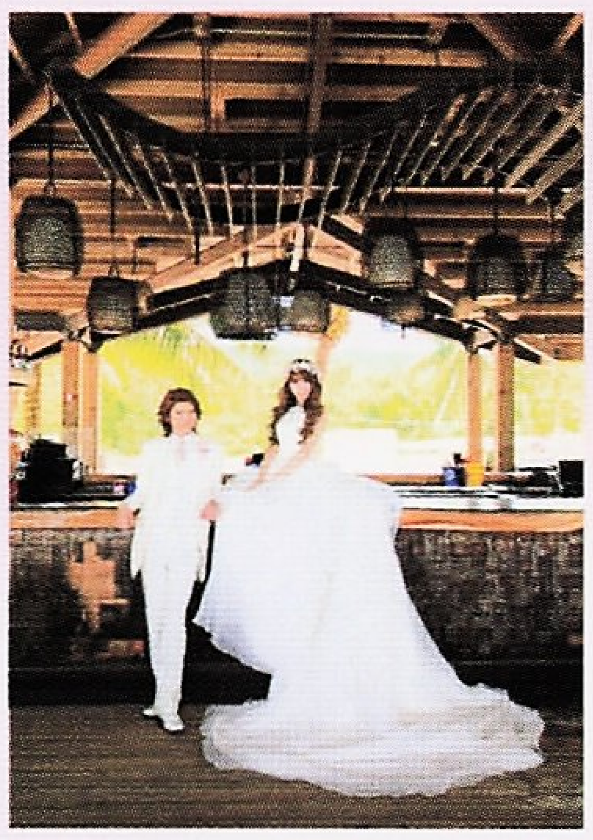
前よりも後ろ姿がポイント
超ロングトレーンドレス♥

あいの結婚Story

去年の秋に2人だけでグアムで式を挙げたよ♥ プリンセスラインでトレーンが長いドレスを探していたので、3mもあるこのドレスは試着→即決でした。いずれお姉ちゃんの子供にドレスの裾を持ってもらってお披露目パーティーがしたいな♥







婚約指輪／オーダーメイド。ハートの中にダイヤがいっぱい✧

アトリエフランシスカでオーダーメイドしたダイヤバンドリング♥

あいの指輪Story

指のサイズが3号と小さすぎて合う指輪がなく、指輪をしたことがなかった私のために、旦那さんが極小リングから作ってくれる指輪職人さんを探して、こっそり作っていてくれました😊



試着を繰り返して見つけた
私だけのプリンセスライン♥

祐香の花嫁Story

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
（35歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

式当日はカメラマン2人体制で万全を期したよ♥ ちなみに結婚式のテーマは「ティファニーで朝食を」だったから、お色直し、テーブルクロス、席次表などすべてティファニーブルーで統一したよ😊







祐香の指輪Story

結婚指輪は婚約指輪と重ねてはめたときに2連のリングっぽく見えるようなデザインのものを選んだよ。カーブしたデザインだから、2つをセットにするとエタニティマークっぽく見えて縁起もいい😊



ティファニー ノヴォ。センターにはプリンセスカットのダイヤがキラキラ✧

プラチナでラウンドブリリアントカットのダイヤが9コついてるデザイン✧

旦那様／ティファニー エルサ・ペレッティ カーブド バンド リング✧



主婦
（26歳／福岡県）
既婚・子供なし
西澤友希さん

友希の花嫁Story

「結婚してください」と言われてつき合い出して、本当にすぐ結婚したんですが、挙式までの準備期間が3カ月しかなく超バタバタでした。でもやろうと思えばなんとかなるんだなと思いました(笑)。



ふたりの愛が永遠に続く
幸せ末広がりドレス♥





旦那様／シャネル ジョン パリジャン プラチナ ウェディングリング✧

主人とサイズちがいでプラチナ&ダイヤモンドのマリッジリング♥

婚約指輪／シャネル カメリア コレクション エンゲージメントリング✧

友希の指輪Story

挙式まで時間がなかったので、気に入ったデザインの指輪が届くのを待っていると間に合わない！ ということでお店にある物の中から選んだけど、結果的にすごく気に入ってます♥

episode CASE4

子供2人連れで参加してご祝儀が1人分だった人がいました💧 え？ と思うのはケチくさいですか？（28歳・ななみ）

マナー判定……△

何歳くらいのお子様で、席や子供用のお料理を用意するかどうかでも変わります。引き出物は1軒に1つで変わりませんが、席やお料理の用意があるのなら、多少配慮はしたいところです♥

episode CASE5

披露宴に招待した25歳と30歳の先輩2人のご祝儀が連名で3万円でした。お車代1万ずつ渡したのに💧（27歳・ななゆ）

マナー判定……×

披露宴に出席する場合には、1人ずつご祝儀を包みます。まとめて出すのは家族のみ。連名でご祝儀を出すのは、出席しない皆様が、「お祝いを贈ろう！」という場合のみにしましょう。

episode CASE6

頭に冷えピタを貼りゴホゴホ咳込んでいる風邪の男性がいました。迷惑かけそうなときは休むべき？（27歳・ななゆ）

マナー判定……△

インフルエンザの場合は、お詫びをして欠席。風邪の場合には症状にもよります。ただ、冷えピタを貼るのはいかがなものか？と。見た目で周囲に気を遣わせる行為はマナー違反です。

episode CASE7

挙式にティアラをつけてきた人を見て、「常識がない」と怒っていた友達がチューブトップだった件💧（24歳・りぃにゃん）

マナー判定……×

チャペルで肩を出すの絶対にNG。必ず上着を羽織りましょう。また華やかすぎるヘアアレンジやヘアアクセなど、花嫁より目立つのは「悪目立ち」とされています。気をつけましょう。

判定&解説してくれたのはこの先生



EXIA代表
松原奈緒美先生

マナー・コミュニケーション表現の講演・研修をはじめメディアでも活躍。受講生は一般から、タレント、管理職など幅広く、NPO法人日本サービスマナー協会ゼネラルマネージャー。マナー講師の養成も手掛ける。http://exsia.net

いかしてエントリーしてみませんか!?

コンテスト、始動!!

そのコンプレックスをバネに、大幅ダイエットに挑戦してみませんか？ ギャップがあればある一次審査通過で姉agehaに登場、エステサロンにも通えます♥

EDIT&TEXT_Shioka Soga



ギャップ美人コンテストの流れ

STEP 1

6月5日

ギャップ美人コンテスト モデル受付開始！

マッコイのHP、マッコイ認定エステサロンにて〝ぽっちゃり〟さんを大募集！ 自薦、他薦は問いません。エントリーシートを書いて写真を貼って送るだけだから、応募も簡単♥

STEP 2

8月15日

モデル受付〆切

エントリーシートの受付を終了。ちょっとでも気になった方、筋膜リリースセラピーの施術を受けてみたい方、スケジュール帳にメモして忘れないように応募してくださいね♪

STEP 3

8月31日

一次審査通過 モデル候補171名決定！

一次審査が行われ、エントリーした方の中から171名のモデル候補が決定します。二次審査がもし無理でも、エステサロンにて「ノンFメソッド 筋膜リリースセラピー」が体験できるんです！

ギャップ美人コンテストって!?

強力な痩身ジェル「ノンF モンスター」のマッコイと、姉agehaのコラボレーション企画！ 痩せてキレイになりたい“ぽっちゃり”な方をサポートします！

エントリーできる人の条件

1. 20～28歳までのぽっちゃりさん
目安として体脂肪率23%以上、上限はありません！
ギャップがあるほうが有利かも!?

2. マッコイ認定エステサロンに定期的に通える方

3. 美しくなるために頑張ってみよう！という方

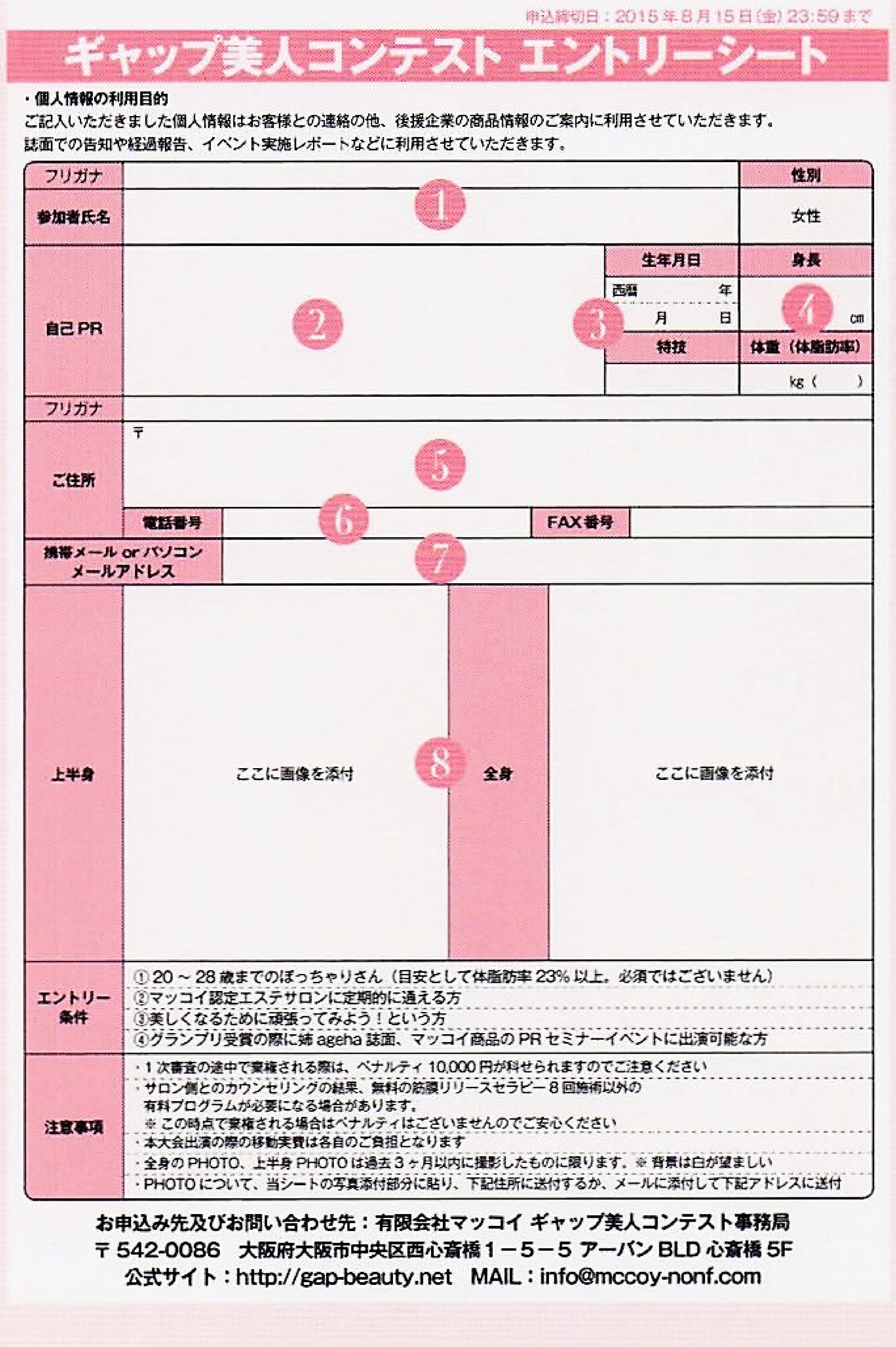
4. グランプリ受賞の際に姉agehaの誌面、マッコイ商品のPRセミナーイベントに出演可能な方

応募のメリット

モデルエントリーして一次審査を通過すれば今話題の「筋膜リリースセラピー」が8回無料で受けられます。自己負担は交通費くらい！ 二次審査に通らなくても、本人のやる気次第で痩せられます♪

モデルエントリーシートは
http://gap-beauty.net
からダウンロードしてね♥

1. 参加者氏名・性別 →
2. 自己PR →
3. 生年月日・特技 →
4. 身長・体重（体脂肪率） →
5. ご住所 →
6. 電話番号＆FAX番号 →
7. 携帯メール or パソコンメールアドレス →
8. 上半身＆全身写真 →



申込締切日：2015年8月15日(金) 23:59まで

ギャップ美人コンテスト エントリーシート

・個人情報の利用目的
ご記入いただきました個人情報はお客様との連絡の他、後援企業の商品情報のご案内に利用させていただきます。
誌面での告知や経過報告、イベント実施レポートなどに利用させていただきます。

フリガナ	①		性別
参加者氏名			女性
自己PR	②	生年月日 ③ 西暦 年 月 日	身長 ④ cm
		特技	体重（体脂肪率） kg（ ）
フリガナ			
ご住所	〒 ⑤		
電話番号	⑥	FAX番号	
携帯メール or パソコンメールアドレス	⑦		
上半身	ここに画像を添付 ⑧	全身	ここに画像を添付
エントリー条件	①20～28歳までのぽっちゃりさん（目安として体脂肪率23%以上。必須ではございません） ②マッコイ認定エステサロンに定期的に通える方 ③美しくなるために頑張ってみよう！という方 ④グランプリ受賞の際に姉ageha誌面、マッコイ商品のPRセミナーイベントに出演可能な方		
注意事項	・1次審査の途中で棄権される際は、ペナルティ10,000円が科せられますのでご注意ください ・サロン側とのカウンセリングの結果、無料の筋膜リリースセラピー8回施術以外の有料プログラムが必要になる場合があります。 ※この時点で棄権される場合はペナルティはございませんのでご安心ください ・本大会出演の際の移動実費は各自のご負担となります ・全身のPHOTO、上半身PHOTOは過去3ヶ月以内に撮影したものに限ります。※背景は白が望ましい ・PHOTOについて、当シートの写真添付部分に貼り、下記住所に送付するか、メールに添付して下記アドレスに送付		

お申込み先及びお問い合わせ先：有限会社マッコイ ギャップ美人コンテスト事務局
〒542-0086 大阪府大阪市中央区西心斎橋1－5－5 アーバンBLD心斎橋5F
公式サイト：http://gap-beauty.net MAIL：info@mccoy-nonf.com



専属モデル 桜井莉菜
（32歳／東京都）
独身・子供なし

今話題の

マッコイ ノンFメソッド 筋膜リリースセラピーで

そのコンプレックスの"ぽっちゃり"、

ギャップ美人

「今年こそ痩せて好きな服を着たい!!」と切実に心に秘めた野望を持っている方、必見!! ほど優位に立てる、そんなコンテストを開催します♪　8月15日まで申し込み受付、

STEP 4

9月1日

モデル候補171名の施術開始!

● **最寄りのマッコイ認定サロンで「筋膜リリースセラピー」体験!**

エステサロンの先生と十分にカウンセリングを行います。ノンFモンスターと筋膜リリースセラピーでまずは二次審査通過を目指そう!

STEP 5

10月30日

二次審査通過モデル20名決定!

● **サロンでの施術継続**

● **ノンFモンスターを使用しての自宅ケア&自己PR練習**

171名の中から選ばれた二次審査通過の20名は姉アゲハに登場!　さらに約6週間後のコンテストに向けてイメトレ開始、サロン通いはもちろん自宅でのケアも加わります。

STEP 6

12月15日

グランプリ大会

● **都内某ホテルで豪華に開催予定**

● **プレゼン審査&体脂肪測定審査あり**

①体脂肪率・体重の減量数値　②全身のバランス　③1分間の自己PR　などを審査の上、20名の中から1名がグランプリとして選ばれます。豪華な審査員の顔ぶれも乞うご期待!





「グランプリ受賞者にはマッコイ主催イベントほか、さまざまな活動の場をご用意しております!」



マッコイ 代表取締役
新居理恵
大手企業で培った知識をフルに生かして商品開発、展開、経営をする。短期間でアカデミー賞などの海外3大イベント出展、TV出演など夢のある会社作りに成功する。

審査員（予定） マッコイ代表取締役 新居理恵、マッコイ カリスマインストラクター 村川千亜紀、姉ageha 編集長 後藤文江、姉agehaモデル、芸能人ゲスト（2名）



マッコイ カリスマインストラクター
村川千亜紀
美容業界20年のキャリアで、今までのエステ理論・技術に筋膜理論・技術を融合した「ノンFメソッド筋膜リリースセラピー」を構築した第一人者。



サロン施術後のホームケアに!

引き締め効果の高い ノンF モンスター!

浸透型ミネラルが細胞にまで働きかけるので、セルライトにしっかりアプローチ!



※結果には個人差があります

ノンF モンスター　250g 定価¥14,000（税別／マッコイ認定エステサロンでのみ購入可）

「結果が出て仕方がない! 今までにない痩身テクニックだ!」と
エステ業界で今話題騒然の
「ノンFメソッド筋膜リリースセラピー」とは?!



"筋膜"とは、筋肉を包み込んでいるネット上の繊維で、実は頭のてっぺんから足の先まで1枚でつながっています。生活習慣によって筋膜は隣り合う骨や別の筋膜とくっついて「ひきつれ」をおこし、血の巡りを悪くしたり筋肉が硬直したりして、その結果セルライトをため込んでしまうのです。このくっつき（癒着）を手技でほぐして、代謝アップ&体質・姿勢改善が期待できるのが「ノンFメソッド 筋膜リリースセラピー」です!　1回でわかる驚きの効果、1度受けると病み付きに?!

協賛してくれるマッコイ認定エステサロンは全国に171店舗!
グランプリまでに最低8回の
筋膜リリースセラピーを受けられます!

※サロン側とのカウンセリングの結果、無料の筋膜リリースセラピー8回施術以外の有料プログラムが必要になる場合があります。

「どんなリクエストにも応えてくれる!」「いつ行っても盛れるから頼れる!」から

オシャレなお姉さんがみんな通ってる!!

Hair & Nail SALON CARRY(キャリー)

髪もネイルも「自分らしく、全方位かわいく♥」がお姉さんの信条。特に夏は、気分が上がるハデかわヘア＆ネイルにシフトしたくなっちゃうよね♪　そんなお姉さんたちがこぞって通っているのがCARRY♥　「確実に盛れる」って大人気なんです！

PHOTO_Nobuyuki Sasaki［MAIN&ITEM］,Shinji Fujiwara［SALON］　HAIR_CARRY　MAKE_Jungen Iwamoto　EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

Hair

質の良いロングエクステと、トリートメント配合でサラツヤになる明るいカラーで、夏でもパサつき知らずの盛りヘアが完成♪



洗って乾かすだけでルーズなウェーブが完成しちゃう!

専属モデル(32歳／東京都) 独身・子供なし 桜井莉菜

りなはウェーブエクステで夏へのテンションをUP

back

side

［Hair data］
地毛をブリーチしたあと、夏らしく明るいミントグレージュをオン。エクステは、形状記憶のウォーターウェーブエクステを50本つけています。ブリーチ＋カラー＋トリートメント¥11,860、67cmのウォーターウェーブエクステ50本¥21,380



落ち着き感もハデ感も叶える大人のためのハジけヘア✨

専属モデル(30歳／東京都) 独身・子供なし 杉山佳那恵

かなえは毛先グラデーションでダークカラーに遊びをIN

［Hair data］
ベースカラーはダークブラウン。肩より下のヘアは、毛先に向かって明るくなるようにパールグレージュをオン。「全体を明るくしたくないけど、夏らしいハジけ感もほしい」お姉さんにオススメ！　カラー＋毛先グラデーション＋トリートメント¥17,260

back

side

私たちもCARRYに通っています!



イベントコンパニオン(30歳／東京都) 独身・子供なし 奥山絵里奈さん

髪質に合わせたカットも上手！サロン帰りヘアが続くよ♪

CARRYでカットすると、自分で巻いてもキレイに決まるの✨ あと、必ずやってもらうトリートメントは、ヤミつきになる気持ちよさだよ♥



ダンサー(33歳／東京都) 独身・息子1人 Angelさん

いつ行っても新しいことを提案してくれる頼もしいサロン

CARRYに行くと刺激をもらえるから楽しい♪ 明るいカラーでも、トリートメント入りでツヤが出るので、大人も頼れるサロンだと思う♥



vivianカラコンアドバイザー(31歳／東京都) 独身・子供なし 美咲さん

エクステのキレイさはCARRYが1番だと思う！

最近はカラー＆トリートメントが多いけど、夏に向けてエクステ装着を考え中✨ CARRYのシールエクステは、なじみがいいからオススメ♥



広島の看護学生(30歳／広島県) 独身・子供なし 青木りえさん

トリートメントが丁寧だからツヤ感も長持ちするの♥

撮影前のメンテナンスで行くことが多いんだけど、過酷な撮影後もツヤが維持できてて、いつも感動しちゃいます。スタッフも優しくて好き♥

Nail

トレンドを取り入れたネイルは、シンプルから盛り盛りまで、幅広いデザインが可能✧。渋谷と池袋の2店舗あって通いやすい♪



リニューアルしたての池袋店へ、プライベートでも仲良しの3サキが早速遊びに行ったよ♪

News 池袋店がおしゃれになって リニューアルオープンしました！

白×ピンクのギャルっぽい空間から、モノトーンの大人な空間に！　落ち着く～♥



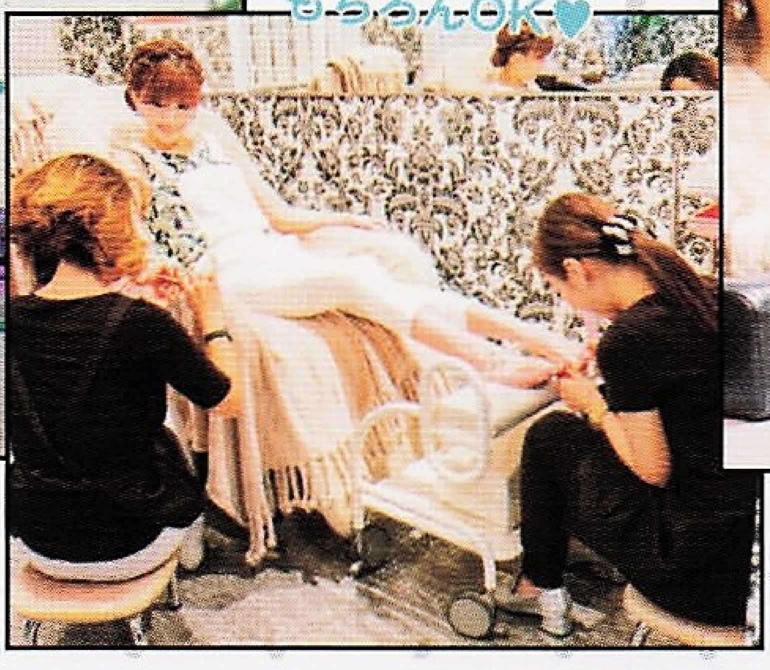
海外で特注した花柄の壁紙がステキ✧。席と席の間がゆったりしているので、隣を気にせずリラックスしながら施術できるよ。



大人気のオリジナルデコグッズも買えちゃいます

スマホケースやブラシから、インテリアとしても気分が上がるアイテムまで✧。デザインの相談にものってくれるよ♥

ハンドとフットの同時施術ももちろんOK♥





ネイルのついでにシャイニータトゥでボディもデコって✧



専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし 加賀美早紀

清楚なホワイトラメグラデに1本だけ大粒ストーンを

指先がキレイに見える白グラデに、ストーンで弧を描いてフレンチっぽく見せるよ♥　1本だけ大粒ストーンをのせて、脱・コンサバに。ジェル￥9,000／池袋店

植物柄の手描きアートがステキ✧

クリア×乳白色の大人エレガントなネイル。繊細な手描きアートがポイント♪　ジェル￥9,900／池袋店　シャイニータトゥ￥300～／池袋店＆渋谷店



デニム＆グリッターにシャイニータトゥもオン

ブルーの濃淡ネイルに、薬指はクリア＋星ストーンをのせてカジュアルかつ大人っぽく。ジェル￥8,600／池袋店　シャイニータトゥ￥300～／池袋店＆渋谷店



ヨガインストラクター（29歳／東京都）独身・子供なし 真優川咲さん

池袋店・渋谷店の最新ネイル＆アイテムをチェック！

夏が待ちきれないネイルデザインやボディアート、足元アクセサリーを一気見せ♥

Hand Nail



エスニック×ストライプマーブルで情熱的な指先に♥

クリア×白のマーブルは白波をイメージ♪

砂浜をイメージしたホワイトターコイズ

夏ならではのかき氷カラーをロングスカルプで

（上から）エスニック ジェル、乳白色マーブル ジェル、ブラウンマーブル ジェル（すべてプラチナコース）各￥9,800、ロングスカルプ（プラチナコース＋ネイルピアス）￥19,800

Foot Nail



ミルキー＆キュートなカラーでガーリーに✩

レトロポップなカラフルネイルは足でトライ♪

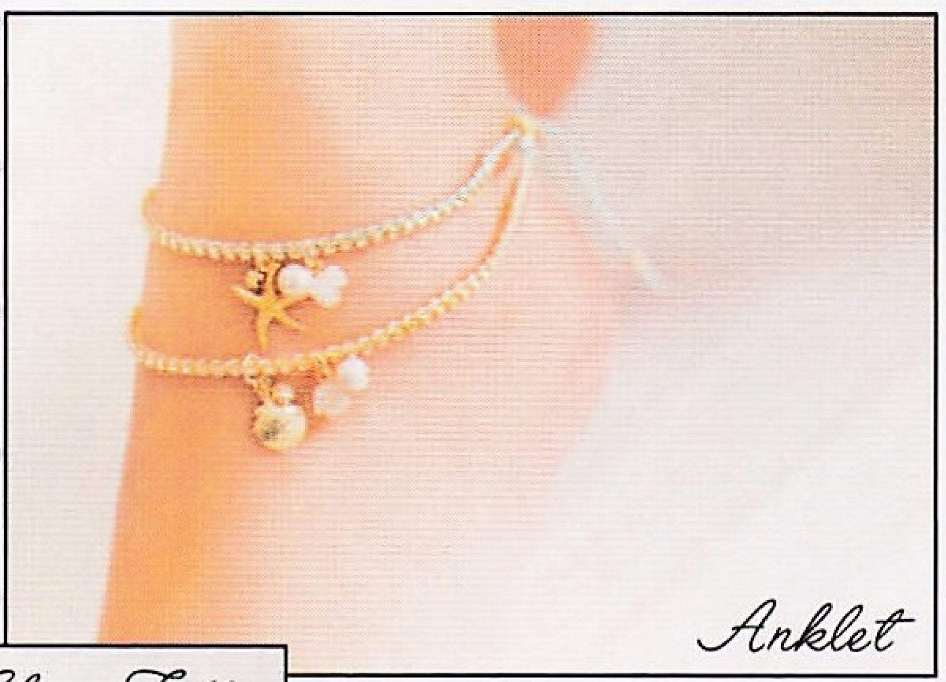
ステッチまで入ったデニムネイルに夏パーツをオン♥

白地にヤシの葉アートで大人なボタニカル✧

（上から）ピンク×白×ブルー ジェル、花柄×ボーダー ジェル、デニム＋シェル＆パール ジェル、白×葉っぱアート ジェル（すべてゴールドコース）各￥7,980

シャランと揺れる、夏度満点アンクレットにひと目ボレ♥

アンクレットにもブレスレットにもなる2WAYアクセは、すべてハンドメイド✧。今年はトレンドのヒトデモチーフが激売れの予感♪　アンクレット各￥3,240



Anklet



Shiny Tattoo

ブロガーのインスタから火がついたシャイニータトゥ

10秒でつけられて、1週間ほどキープできるボディアート。シルバーやゴールドのキラキラがアクセサリー感覚✧。シャイニータトゥ￥300～

サンダルの季節にマストなトゥリングは毎年1000個売れ！

こちらも手作り♥　パーツはヒトデとジェルで、それぞれストーンの色違いもあり。かわいいシェルのBOX入り♥　トゥリング各￥2,980



Toe Ring

キリトリ

Hair CARRY

シングルカラー　6/5～7月末まで1回限り有効

￥4,980均一

シャンプー＆ドライ、ロング料金込み。但し、カット・トリートメント・ブリーチ・メッシュは別料金になります。指名料は別途￥540です。

キリトリ

Nail CARRY

定額コースより　6/5～7月末まで1回限り有効

Hand　￥1,000OFF

Foot　￥2,000OFF

定額コースのジェル・スカルプネイルに使用できます。但し、他のクーポンとの併用はできません。指名料は別途￥540です。

超おトク！ お姉さんageha**読者限定クーポン**

切り取って持って行ってね！

Nail 渋谷店

㊟ 東京都渋谷区道玄坂2-25-9 ロマーネ 80 3F
☎ 03-5784-9115
㊂ 12:00～21:00
㊡ 火曜
http://www.hair-carry.com/m/nail/



Hair 池袋店

㊟ 東京都豊島区池袋2-44-2 TIS ビル 2F
☎ 03-3791-8220
㊂ 11:00～20:00
㊡ 火曜
http://www.hair-carry.com/m/index.php



Nail 池袋店

㊟ 東京都豊島区池袋2-44-2 TIS ビル 3F
☎ 03-3971-7775　㊂ 12:00～21:00　年中無休
http://www.hair-carry.com/m/index.php



Style01_Long

めっちゃ簡単なのに上品にまとまる！

ウェーブツイスト結び



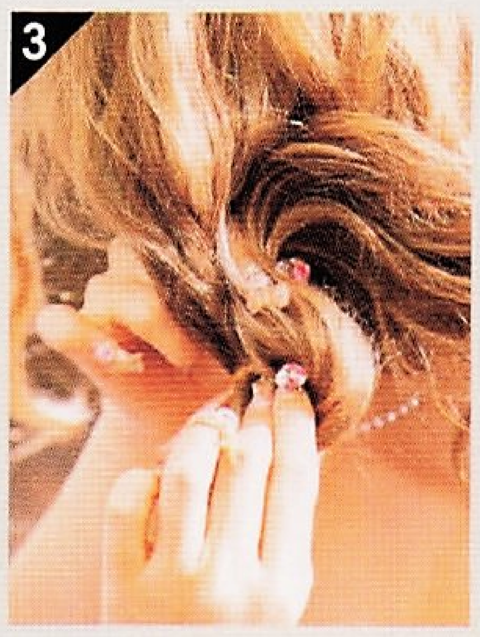




1 **ヘアバンドを先につけておく✧**
顔まわりの毛は残し、ヘアバンドをセット。莉菜はウェーブのエクステだけど、巻くならゆるくMIX巻きに！



2 **ゆるく横結びして輪を作る**
全体を片サイドにまとめて耳下で結び、ゴムの上を2つに割って、輪を作ってね。ゆるく結ぶのがポイント♪



3 **②の輪の中に毛束をくぐらせる**
②で作ったゴム上の輪の中に、ゴム下の毛束を上からくぐらせる♥　ゴム部分が中に入り込んで見えなくなるよ♪



4 **ゴムの根元をキュッと引き締める**
毛束を左右にひっぱり、ゴム部分をキュッと引き締めて！　ねじれ部分がくっきり出てゴムが固定されるよ✧

夏らしさ満点のヘアアレンジが楽しめる♥

1 ヘアバンド arrange!

人気のニュアンスヘアと相性バツグンのヘアバンド！　存在感があるので、ヘアにセットしてからバランス見ながらアレンジするのが上手に使うコツ♥

Style02_Medium

見せたくない部分はヘアバンドに隠す♥

三つ編み返しアップ



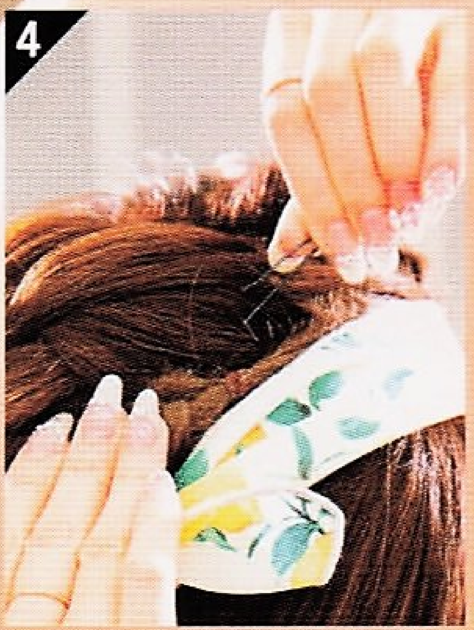
1 **ヘアバンドをバランスよくつける**
ヘアバンドは最初にオン！　結び目があるタイプのものは、サイド耳上に結び目を持ってきてアシメにつけてね♪



2 **左右2つに分けて編み込みに**
全体を左右2つに分け、トップから耳下まで編み込みにして、残った毛先は三つ編みに。逆側も同様に編むよ♪

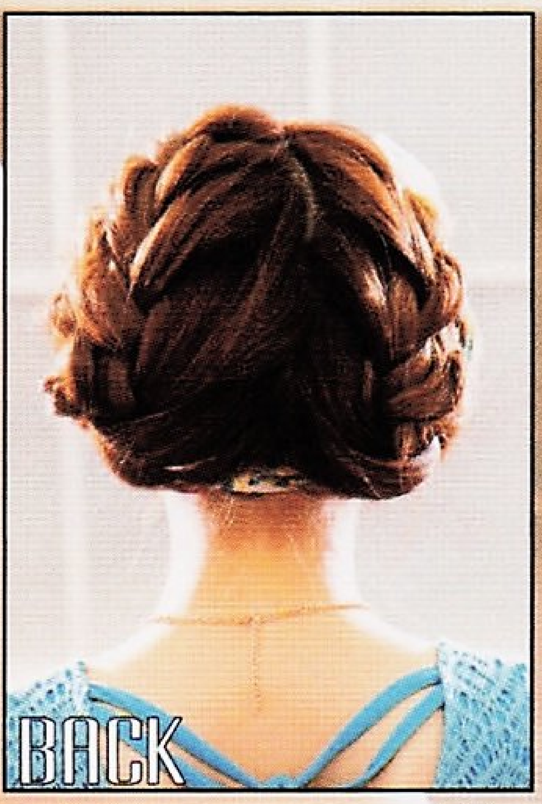


3 **三つ編み部分を折り返す♪**
三つ編み部分を折り返して毛先をトップまで持ってくる。ヘアバンドに沿わせるように、フロント側に持ちあげてね♪



4 **毛先はヘアバンドに隠す✧**
毛先をアメピンで固定するよ。アメピンと毛先はヘアバンドの下へ隠してね。しっかり固定されて仕上がりもきれいに！







ニュアンスヘアに簡単アレンジ！

まとめ髪♥

キリしていて涼しげ！　汗をかいても崩れない！　だけど手抜き感ゼロ!!　なおしゃれヘアは必見です

※クレジットのないものは、モデル私物となります。

PHOTO_Kousuke Nakashima（PEACE MONKEY）HAIR_Yuko Nozaki　EDIT&TEXT_Chie



アイテム別

旬のアクセを使って人気の

夏の時短

ヘアアクセを使うことで簡単にできる、まとめ髪のアレンジを一挙紹介！　暑い夏の日も顔まわりや襟足がスッ

ルーズな三つ編みのアンニュイさが男心をキャッチする♥

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
加賀美早紀

甘×辛MIXのルーズなヘアはタウンにもリゾートにもハマる♥

専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

（早紀）フェザーネックレスつきレースロングトップス¥3,900、サイドスピンドルショーパン¥4,900、5連ブレスレット¥1,500／すべてセシルマクビー 渋谷109店　ヘアバンド¥700／SBY 渋谷109店　（莉菜）ビジューベアワイドコンビネゾン（参考商品）／Delyle NOIR 渋谷109店 ヘアバンド¥900／お世話や

Style03_Long

夏カラーのクリップでリゾートヘア風♥

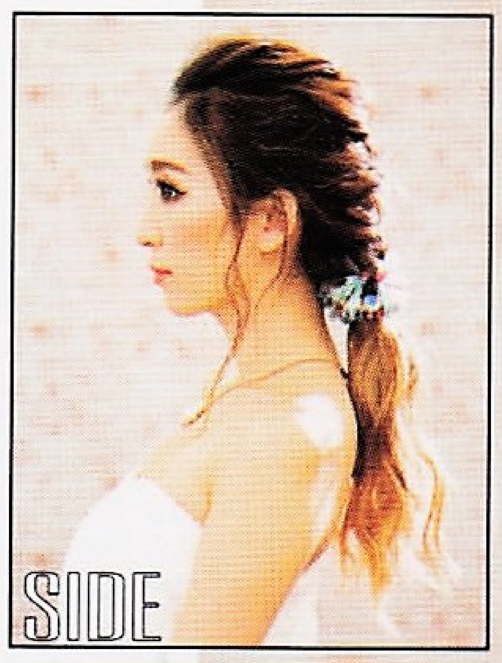
ニュアンス編み込み



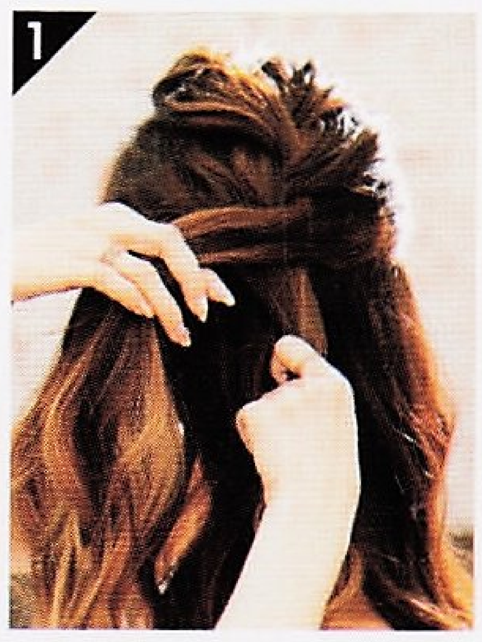
ガーリー&セクシーな編み込みで色気が香るイイ女ヘア♥

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

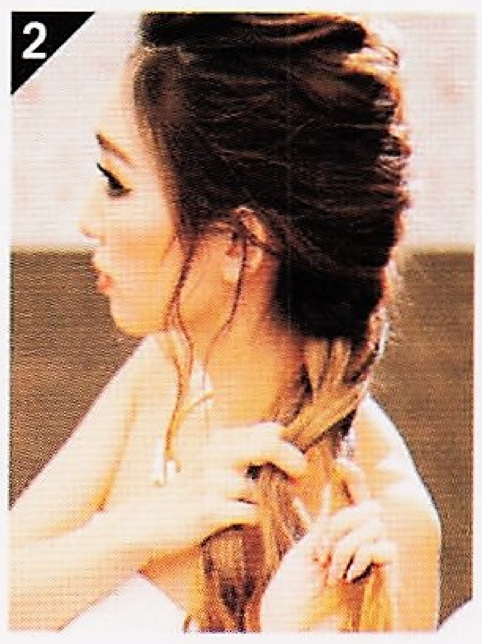
レースベアワンピ（参考商品）／Delyle NOIR 渋谷109店　ミルキービジューネックレス¥900／SBY渋谷109店　バナナクリップ¥1,400／お世話や







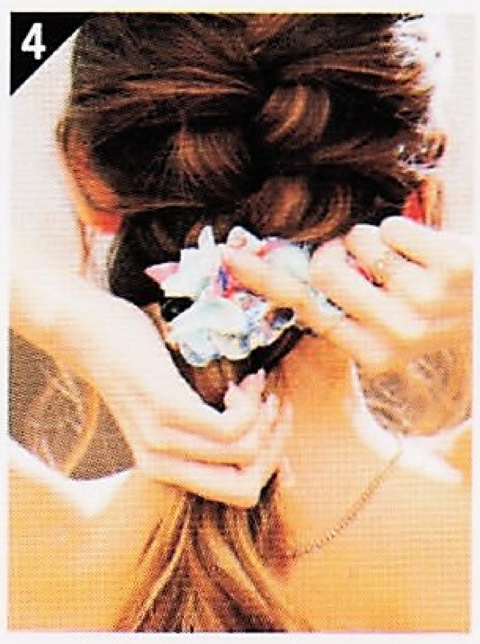
前髪からざっくり編み込み♥
38ミリのコテでゆるくMIX巻きにしておく。前髪からざっくり編み込みしてね。顔まわりにはおくれ毛を残す♪



襟足からは2〜3回三つ編みに♥
編み込み終わった襟足からは、2〜3回三つ編みをプラスしてね。三つ編みもゆるめにざっくり編んでOK★



毛束をつまんでルーズ感を出す!
編み込み部分の毛束を指でつまんで引き出すよ✧ 編み込みの根元部分から毛束を引き出すのがコツ!



バナナクリップを留める♥
三つ編み終わりをバナナクリップで固定する♪ バナナクリップは毛束を挟み込んで、横向きに留めてね♥

ヘアをしっかりとホールドしてくれる優れもの♥

2 バナナクリップ arrange!

いつもは縦に使うバナナクリップを、バレッタ風に横使いにするのもおすすめ!
存在感のあるバナナクリップを使って、ヘアを華やかにチェンジ♥

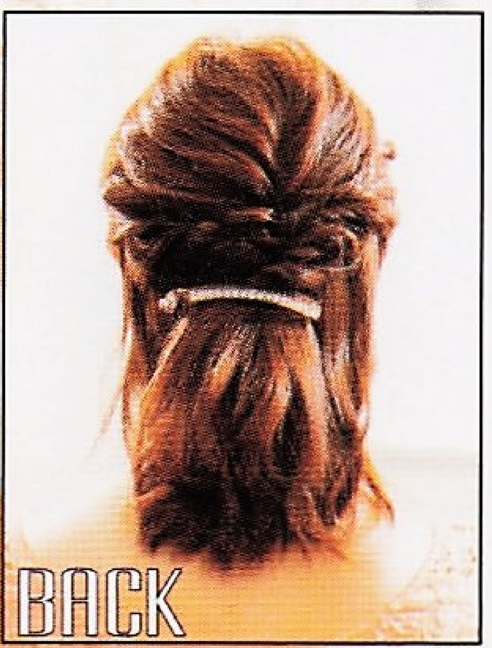


大人だからこそキマる!ラフさが命のデイリーアレンジ♥

家事手伝い（35歳／東京都）
独身・子供なし
ららさん

レースカットソー¥4,600、5連ブレスレット¥1,500、ピアス¥1,500／すべてセシルマクビー 渋谷109店　バナナクリップ¥1,200／お世話や





Style04_Medium

波打つような立体感のあるねじりがポイント♪

ねじりハーフアップ



こめかみ上の毛束をピン留め♪
こめかみより上の毛束を後ろに集めて、ねじってアメピンで固定する。前髪は顔まわりにかかるよう、少し残してね♥



毛束をつまんで引っ張り出す!
①でまとめたこめかみ上の毛束を、指でつまんで引っ張り出す。表面ではなく、奥の方から引っ張り出すと◎♥



耳上の毛束もねじって後ろへ✧
耳上の毛束をねじりながら、後ろでまとめるよ♪ 両手でクルクルと後ろに向かって上向き回転にねじって★



バナナクリップで固定する♪
③でねじった毛束を後ろで交差させて、バナナクリップで留めてね♪ バナナクリップはカーブを上向きにつける♥



編み込みで甘さをプラス♥
夏の日差しに映えるタイトヘア♪

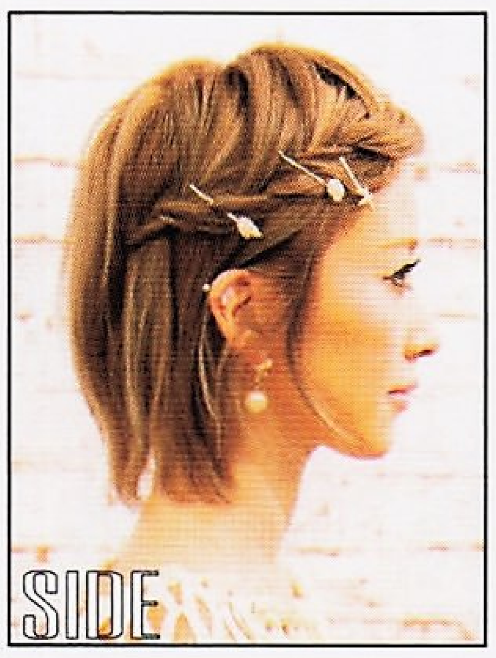
Vivinカラコンアドバイザー
美咲さん（31歳／東京都）独身・子供なし

オフショルデザイントップス¥3,900、スキニーパンツ¥4,900、ヒトデ×パールピアス¥1,300／すべてセシルマクビー 渋谷109店　飾りピン（3本セット）¥900／お世話や

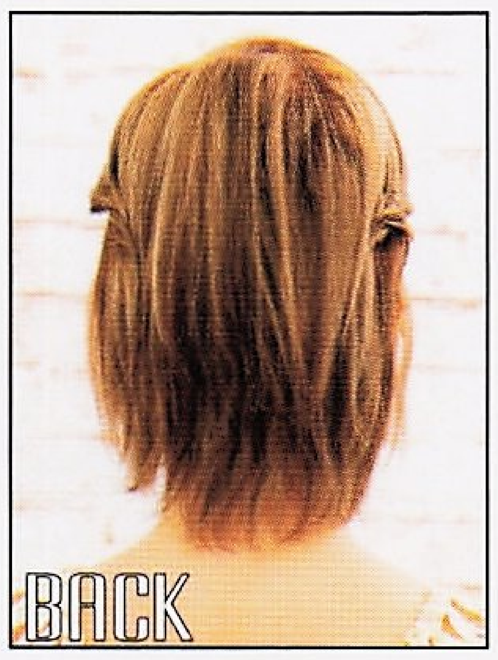
Style05_Short

ショートでもできるマーメイドヘア♥

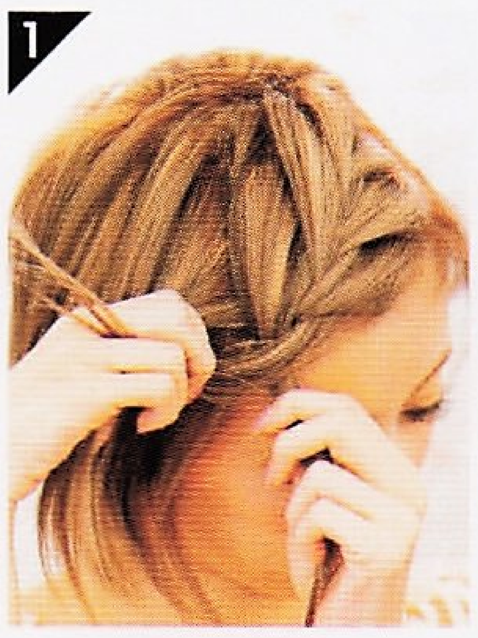
編み込みサイド流し



SIDE



BACK



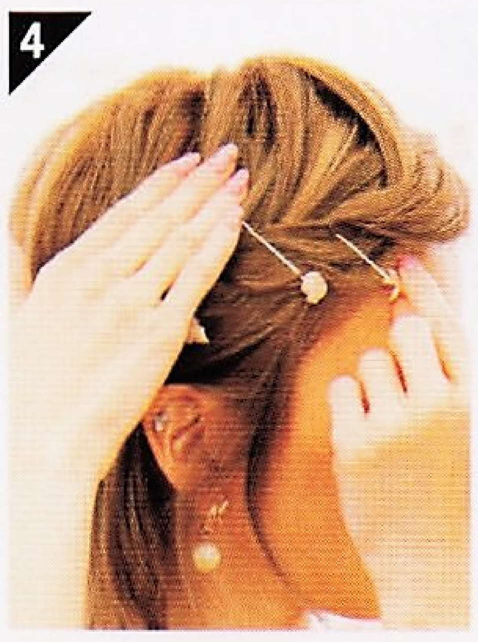
1 **前髪をざっくり編み込むよ！**
前髪を8：2に分けて、こめかみまで編み込みに。短い毛が飛び出す場合は、ワックスをなじませて編んでね♥



2 **耳上まで編み込みを続ける**
こめかみからは耳上に向かって、サイドの毛束を引き込みながら編み込みを続けてね。大きめの編み込みでOK！



3 **アメピンで毛先を固定する♥**
耳上まで編んだら、毛先を1回転ほどねじり、アメピンで固定してね。ピンはねじった部分に隠すようにさすよ！



4 **飾りピンを留めてポイントに**
あほ毛が出てしまうところは飾りピンでおさえて♥　こめかみ部分にアクセントでさせばグッドバランスに♪

さり気なくつけられて、大人アレンジにハマる！

3 飾りピン arrange!

飾りピンを使った、前髪アレンジでデコ出しスタイルに♪　短くてまとめきれない毛束をおさえるにも便利だから、ショート～ミディアムのアレンジに大活躍！



外ハネを活かしてキュートなかわいらしさをアピールする！

ヨガインストラクター
真優川咲さん（31歳／東京都）独身・子供なし



SIDE



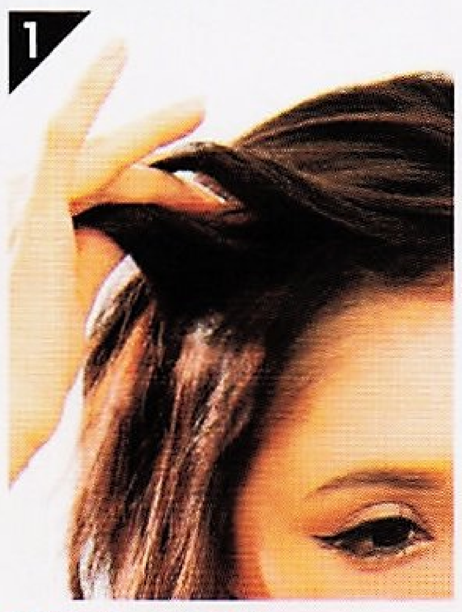
BACK

ドットオールインワン¥6,900、ブレスレット¥1,500／ともにセシルマクビー 渋谷109店　パール飾りピン¥1,200、花の飾りピン（2本セット）¥900／ともにお世話や

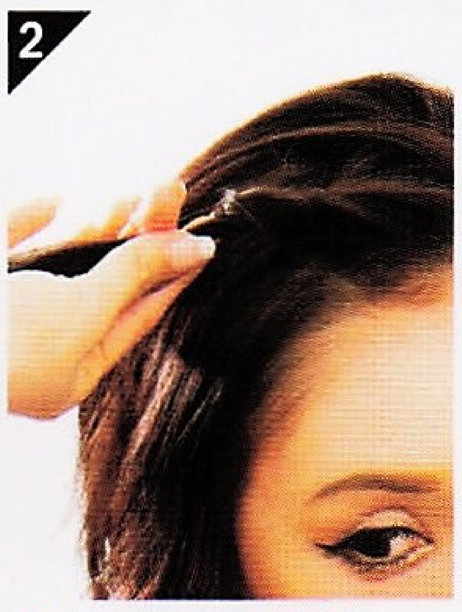
Style06_Short

2本のねじりで顔まわりをすっきりと♥

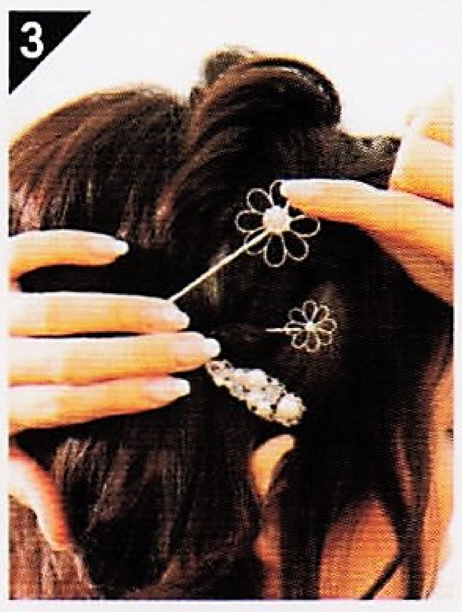
バランスねじり留め



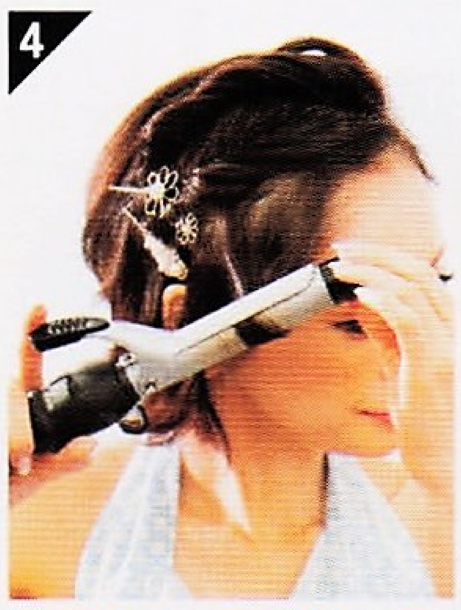
1 **前髪を少量ずつ分け取ってねじるよ♪**
前髪を8：2に分けて、顔側の2束分け取ってね♥　顔まわりの毛束は残すように分け取るのがポイント！



2 **毛束をすくいながらねじり合わせていく✧**
①の2束をねじり合わせるよ。同じ要領で耳上までの毛束を、少しずつすくいながら、ねじっていくよ♥



3 **ねじった毛束を飾りピンで固定する★**
ねじった毛束を飾りピンで固定する♥　トップ側にももう一本、1～2と同様にねじり合わせた束を作ってね



4 **35ミリのコテで外ハネにクセづけするよ♪**
35ミリのコテで軽くカールをつけてふんわりと。サイド、襟足の毛先は外ハネにクセづけしてキュートな印象に♥



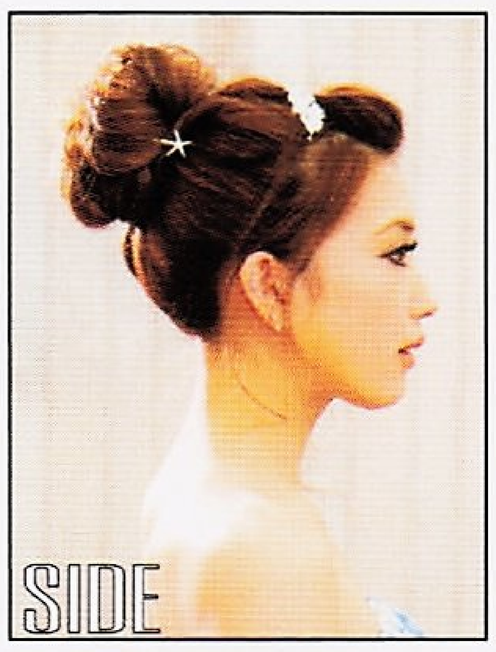
後れ毛でさり気なく色気を出す♥
浴衣にも合うお団子スタイル♪

ぼかし花柄ベアロングワンピ（参考商品）／Delyle NOIR 渋谷109店　フェザーピン¥1,000、ヒトデピン¥500／ともにお世話や

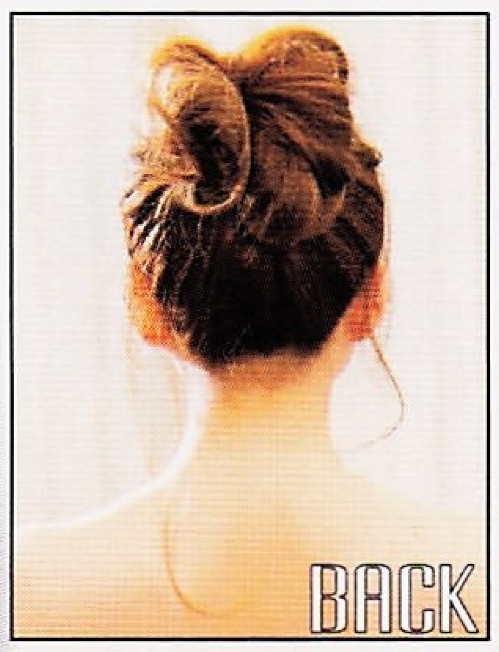
Style07_Medium

前髪ポンパをアクセントにした

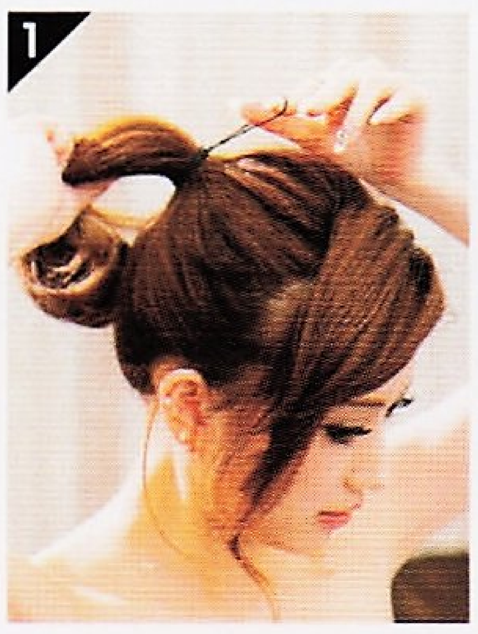
ニュアンスビッグ団子♥



SIDE



BACK



1 **高い位置でポニーテールにする★**
前髪とえりあしの後れ毛を残して、高い位置でポニーテールに。えりあしの後れ毛は左右非対称にしてね♥



2 **ポニーテールをお団子にする！**
ポニーテールの毛束に軽く逆毛を立てて、ふんわり大きなお団子に。毛先をアメピンで留めて固定するよ♪



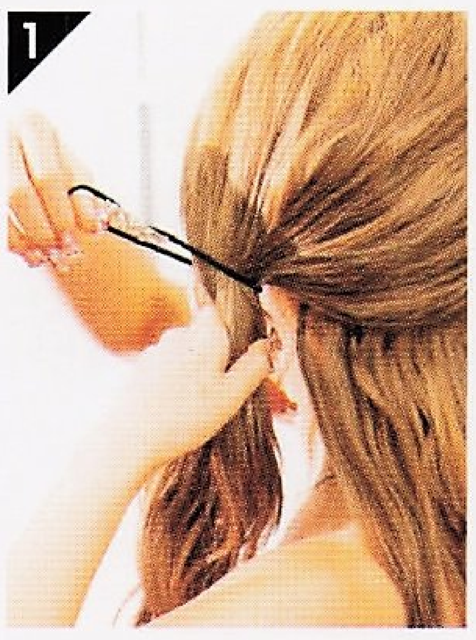
3 **前髪で斜めポンパを作るよ**
前髪は右斜め上に向かってねじり上げて、ポンパにしてね。顔まわりには、後れ毛を残すことも忘れずに♥



4 **ポンパの毛先を飾りピンで固定✧**
ポンパのねじった毛先を飾りピンで留めるよ♪　お団子にも飾りピンをあしらって、さり気なくアクセントをつけてね！

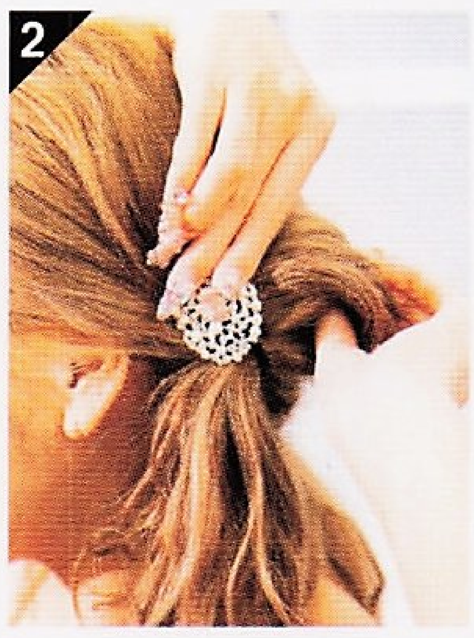
Style08_Long

ざっくり結んで、広げるだけ！ お花風リング結び♪



1 襟足を残し、耳横で結ぶよ♪

襟足に残す毛束は、耳下を目安に薄めに取り分ける♪ 全体を左耳横に集めて、飾りゴムで結んでいくよ♥



2 毛束を輪で引き出してね♥

①で最後に毛束を通すとき、毛先まで通してしまわず、途中でストップ。ゴム上の毛束を輪にしておくよ



3 輪を半円状に指で広げるよ✧

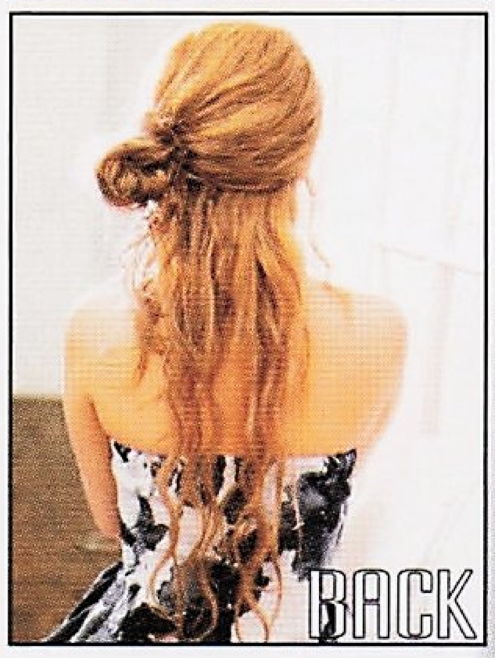
②で作った輪の毛束を、指でつまみながら少しずつ広げる。SIDEの写真を参考に、広げる角度に注意してね！



4 アメピンで広げた毛束を固定♪

広げた毛束をアメピンで固定するよ♥ アメピンは表から見えないように、内側にさして、広げた毛束を固定してね







サイドアレンジでふとした瞬間の横顔も女らしく演出する♥

ぼかし花柄ベアトップ¥6,500、ぼかし花柄タイトスカート¥6,500 ともにDELYLE NOIR 渋谷109店 飾りゴム¥800／お世話や

4 ヘアゴム arrange!

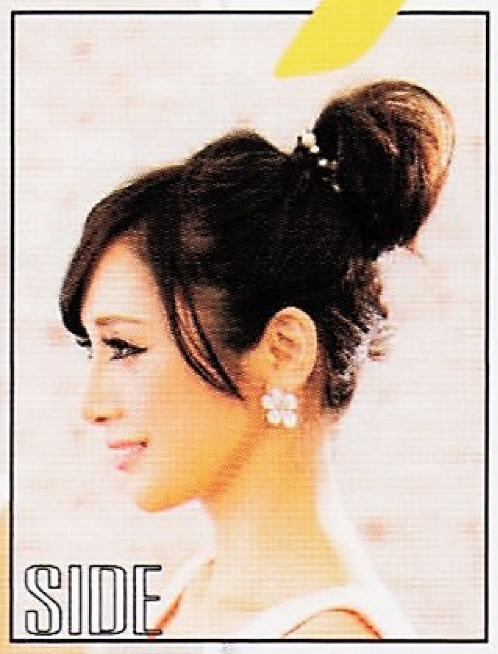
簡単まとめ髪の必需品！ 今季は種類やテイストも充実♪

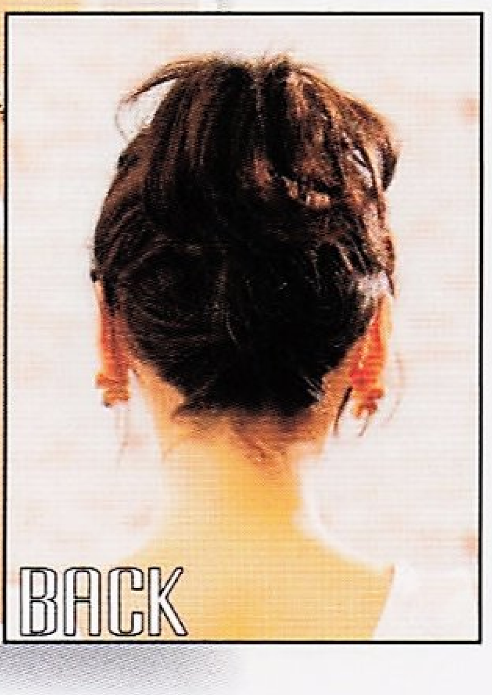
アラサーにおすすめの大人なヘアゴムのアレンジはコレ！ 大人なポニーからセクシーな横結びなど、ちょっとしたコツでおしゃれヘアが簡単にできちゃう♥



短いからかわいい！ ヘルシーポニーテール♥

花柄タンク¥5,500／DaTuRa 渋谷109店 パール×ゴールドヘアゴム¥500、シェルつきパールブレス¥900、フラワーピアス¥600／すべてSBY渋谷109店





Style09_Short

短い毛をピン留めした なんちゃってプチポニー



1 耳上の毛束をゴムで結ぶよ♥

耳上の毛束を手ぐしでざっくりと後ろに集めて、飾りゴムで結ぶよ。結ぶ位置は、後頭部の一番高い位置に♪



2 耳下の毛束はねじり上げるよ

ゴムで結びきれない耳下の毛束は、ねじり上げてね♥ これで短い襟足の毛も、すっきりとまとめられるよ！



3 ねじり上げた毛束をアメピンで留めるよ♪

アメピンでねじり上げた毛束を留めていくよ♥ アメピンは横向きにさしてOK! 数本使ってしっかり留めてね!

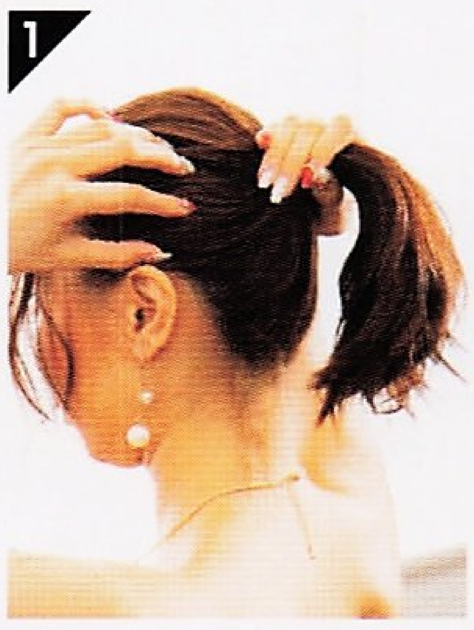


4 ポニーの毛束を指で散らしてボリュームアップ♥

ポニーの毛束を指でつまんで広げるよ✧ ③でねじり上げた毛束を留めたアメピンも、散らした毛束で隠しちゃおう!

Style10_Medium

結ぶ高さが大人っぽさのカギ！ 大人ルーズポニー♥



1 手ぐしでざっくりまとめる♪

顔まわりの後れ毛を残し、全体を後ろにまとめるよ♪ ルーズ感が出るよう、ブラシは使わず手ぐしでまとめてね！



2 低めの位置にポニーテールを✧

①でまとめた毛束をヘアゴムで結ぶよ。位置は少し低めにするのが、大人っぽいポニーテールを作るポイント♥



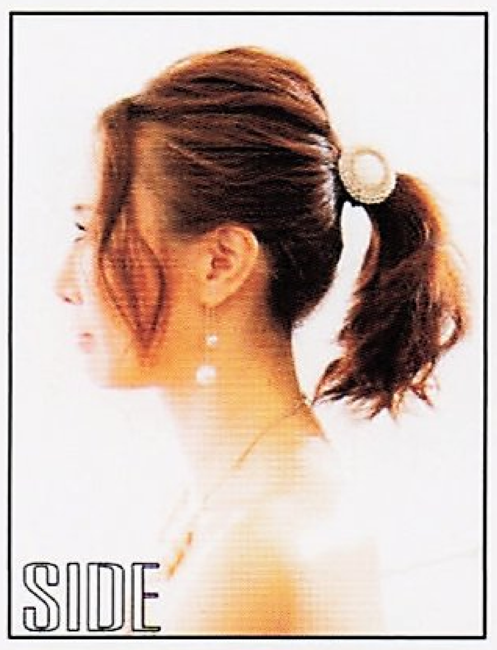
3 トップにボリューム感を出す★

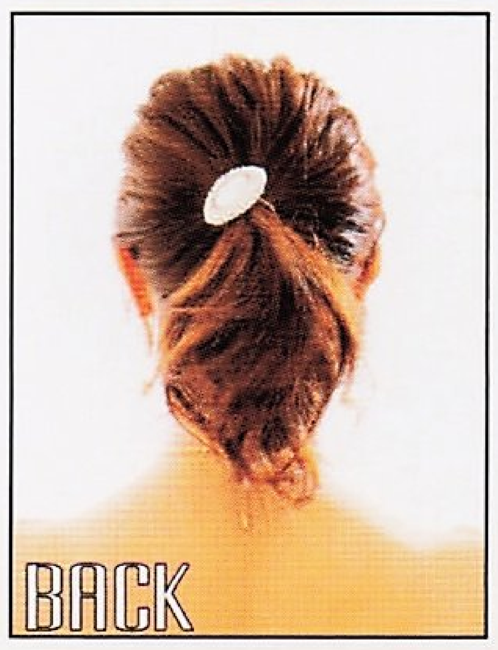
トップの毛束を指でつまんで引っ張り出し、ボリューム感を出すよ。無造作な束感を作って、ニュアンスをプラス！



4 毛束をランダムにコテで巻く

35ミリのコテでランダムに巻いて、ポニーテールにニュアンスを加えるよ♪ 顔まわりの後れ毛も巻いてね！







上品な後ろ姿を演出する見返り美人ポニー！

花柄シフォンレイヤードワンピ¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店 飾りゴム¥1,300／お世話や ぶら下がりパールピアス¥600、パールネックレス¥1,000／ともにSBY渋谷109店

Style11_Short

ウエットな質感でクールにキメる♪

カチューシャオールバック



1 水スプレーで全体を湿らせる♥
全体に水スプレーを吹きかけるよ。しっとりと湿らせる程度でOK！　手ぐしを通しながら、なじませてね♪



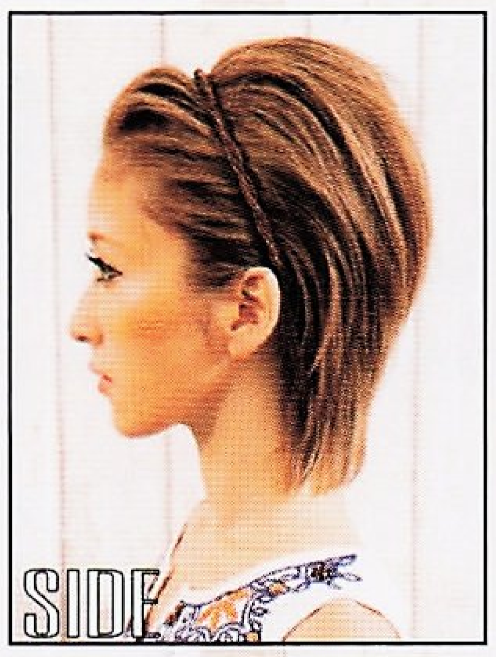
2 グリースを全体になじませる！
グリースで濡れ髪の質感をキープ✧手の平に伸ばして、かき上げるようにつけてオールバックの毛流れに♪

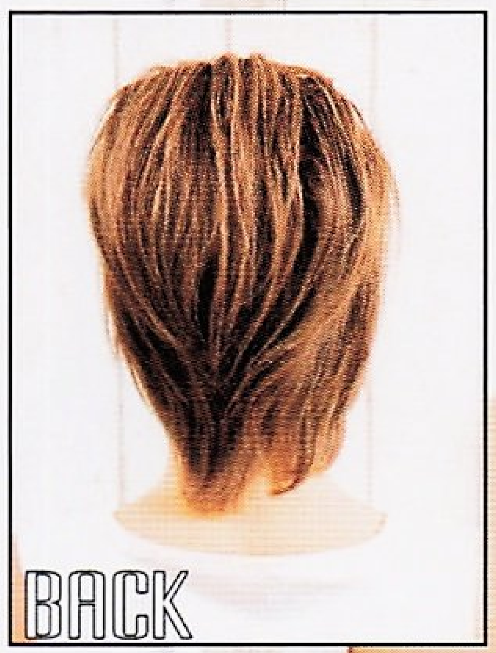


3 カチューシャをつける
カチューシャは、グッと前に押し出すようにつけると、顔まわりにふんわりとした立ち上がりができて大人っぽい♥



4 バックのふんわり感をキープ♥
手に残っているグリースをバックにもなじませるよ。毛束をにぎるように揉みこんで、ボリューム感を出してあげてね！





華奢なタイプを使って、大人ヘアにチャレンジを♥

5 カチューシャ＆カチューム arrange!

細カチューシャは濡れ髪の質感で、ちょっとクールなアレンジに♪　カチュームは毛束を巻き込むことでピンを使わずにできる、アップスタイルの作り方を紹介！



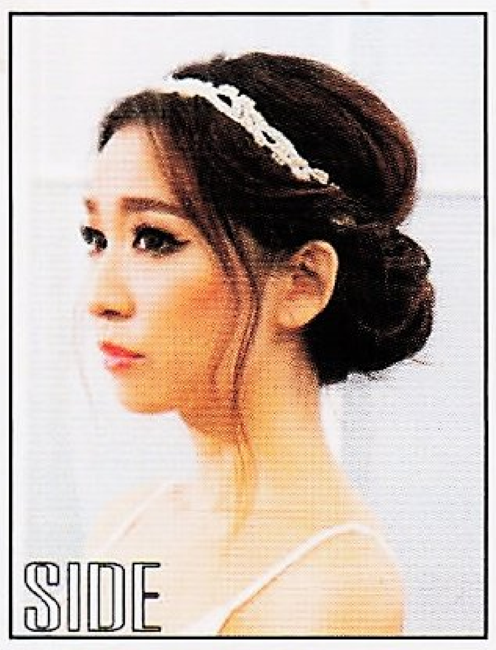
艶のある濡れ髪アレンジでセクシー＆クールな女になる！

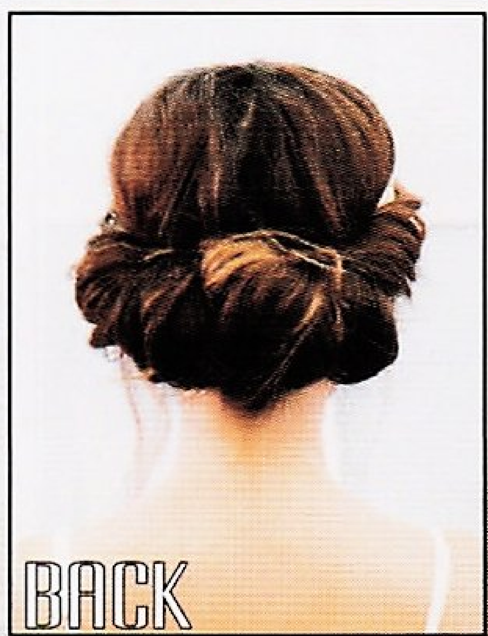
刺しゅう×ビジュータンク¥3,900、スキニーパンツ¥4900／ともにセシルマクビー 渋谷109店　カチューシャ¥1,600／お世話や



絵画から抜け出たようなアールヌーヴォー調アップ♥

レースレイヤード花柄ワンピ¥6,900／セシルマクビー 渋谷109店　レース×パールカチューム¥1,500／お世話や　シェルつきパールブレス¥900／SBY渋谷109店





Style12_Long

ピンを使わずにできる裏ワザ！

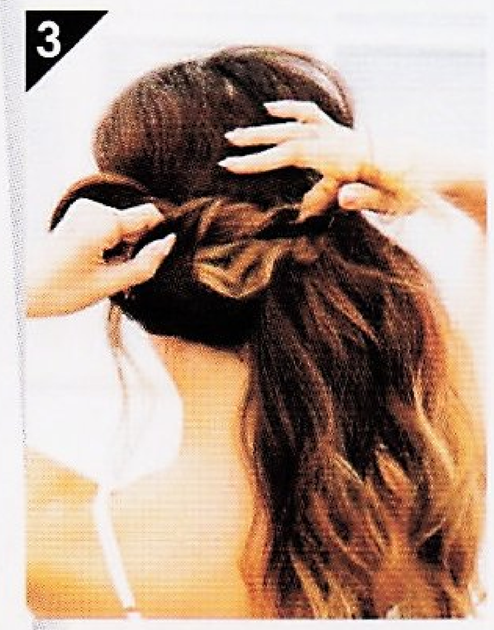
上品カチュームアップ♥



1 カチュームをセットする♥
全体をMIX巻きでゆる巻きにしてから、カチュームをつける♪　バックが膨らむように、たわませてつけてね♪



2 カチュームに毛束を巻き込む✧
サイドから毛束を分けとって、ロール状に丸めるよ。毛先を指で押し込んで、カチュームに巻き込んでね♥



3 バックの毛束も②と同様に♪
バックは3つに分けて、②のサイド側の毛束と同じ要領で、ロール状にカチュームに巻き込んでいってね



4 中心をカチュームに入れ込む♥
残ったバック中心の毛束も持ち上げて、カチュームに毛先まで入れ込んでね。ピンを使わずにアップスタイルが完成！

お姉さんがキュン♡ するものだけを集めました!!

姉ageha Brand mall

お姉さんが好きなもの♡　おいしいごはん、楽しい女子会、ご褒美エステに温泉旅行…もちろんオシャレも! 姉agehaブランドモールで買えるLOVEアイテムをたっぷりご紹介♪



“ハイブランドなのに
気取らないディテール♪
こんなバッグを待ってた♡”

PRADA

カジュアルに使えると大人気のカナパトート♪　容量もたっぷり入るデザインと、目立つストライプで自慢のバッグになりそう✧　PRADA¥92,300／ 姉agehaブランドモール

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
加賀美早紀

“上品でキュート♡
幸せな気分になる
ピンクのおまじない”

kate spade

目を引くHOTピンクのサフィアーノレザーは傷がつきにくい MAISEシリーズはスクエアフォルムがスタイリッシュ!　kate spade¥29,800／ 姉agehaブランドモール

広島の看護学生（30歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

お姉さんが好きなもの♡

1Bag（バッグ）

毎日欠かせないから
とっておきを選んで♡

どんなおでかけの時も一緒のバッグは男の人にはわからないスペシャルな相棒!　海に海外旅行に…楽しい行楽シーズンだから、いろんなシーンに合わせて相棒を選びたい♡



A
Chloeのエマレザーショルダーバッグはカラーブロッキングされたデザインがオシャレっぷり高め✧　デイリーに使える収納力!Chloe各¥123,000／姉agehaブランドモール

B
サン・ルイのGMは1泊旅行に行けちゃうぐらいのビッグサイズ♪　カスタムカラーのイエローやオレンジで人と差をつけて　GOYARD各¥190,000／姉agehaブランドモール

C
カナパトートの中でも2015年春夏にオススメなのがデニム素材だよ　どんなファッションにもマッチしてマストバイの逸品♡　PRADA¥81,000／姉agehaブランドモール

D
これからの季節にピッタリなキャンバストート　マルチストライプがさわやか✧　＜レッド＞¥28,800、＜ブルー＞¥31,800ともにTORY BURCH／姉agehaブランドモール

E
グレー×ホワイトのバイカラーバッグはエレガントなオトナ仕様✧　ショルダーが長めなので持ち歩きやすいと評判も上々♪kate spade¥29,800／姉agehaブランドモール

F
インターロッキングGのロゴでシンプルかつ洗練されたオーラを放つ✧　さりげないタッセル付きがオトナ心をくすぐります♡　GUCCI各¥153,000／姉agehaブランドモール

お姉さんが好きなもの♡

2 Wallet

ウォレット

バッグの中身はかわいい秘密がいっぱい♡

お姉さん人気が高いロングウォレット✧ いつもバッグにINするウォレットは今の気分にドンピシャなものを😺 夏は爽やかな白や遊び心のあるデザインでウキウキしたい♡



パステルカラーのコンビネーションがかわいいラウンドファスナーのロングウォレット😺 使い勝手もgood♪ MARC BY MARC JACOBS¥22,000／姉agehaブランドモール

A


B


C


A 主役級に目立つマルチカラーのロゴ入りウォレットが登場😺 8カードポケットや小銭入れも充実してて使いやすさもバッチリ✧ FENDI¥45,800／姉agehaブランドモール

B お手頃な価格と乙女心をくすぐるハートがキュート♡ 内装はドット柄になっていてkate spadeらしいおちゃめなデザイン！ kate spade¥23,800／姉agehaブランドモール

C オリジナルGGキャンバスにバンブー付きタッセルでGUCCIを象徴したロングウォレット！ピンクレザーのコンビがレア度満点♡ GUCCI¥71,800／姉agehaブランドモール

E


D


G


F


D メタリックウォレットはこれだけ持ってもサマになる、優秀なルックス♡ 中のドット柄で見えないオシャレを楽しんで♪ kate spade ¥18,800／姉agehaブランドモール

E 全面に施されたステッチとブランドロゴで大人かわいいムードを漂わせて…♡ 万人ウケするヌーディピンクがイチオシです！ PRADA¥69,800／姉agehaブランドモール

F VALENTINOの定番、縁取りのスクエアスタッズ✧ 女の子が大好きなピンクレザーでバッグの中身をゴキゲンにしよう😺 VALENTINO¥59,800／姉agehaブランドモール

G シックなネイビーのラウンドファスナーウォレット。とことんシンプルなデザインで洗練された女性を演出♪ SAINT LAURENT PARIS¥59,800／姉agehaブランドモール



飽きのこないキルティング♡ MIU MIUのウォレット 右から<ラベンダー>¥57,800 <ブラック>¥58,800<ピンク>¥58,800 すべてMIU MIU／姉agehaブランドモール

3 Skin Care

スキンケア

お姉さんが好きなもの♡

過酷な夏の肌ダメージをレスキュー✧

夏の紫外線にさらされた肌は乾燥しがち。シミ・シワ・くすみの年齢肌をケアできる3WAYタイプのスキンケアパックが登場♪



主婦&
TOKYO NADESHIKO
ブロガー（35歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん



Code9

プラント エクストラスト
コンプレックス 12枚入り
¥3,218

ピーリング×トリートメント×パックがこれ1枚で出来る時短スキンケア✧ 手軽に楽しめるスキンケアで美意識を高めて😺 12枚入り¥3,218／code9（姉agehaブランドモール）

すぎやまかなえの心理テスト連載!!

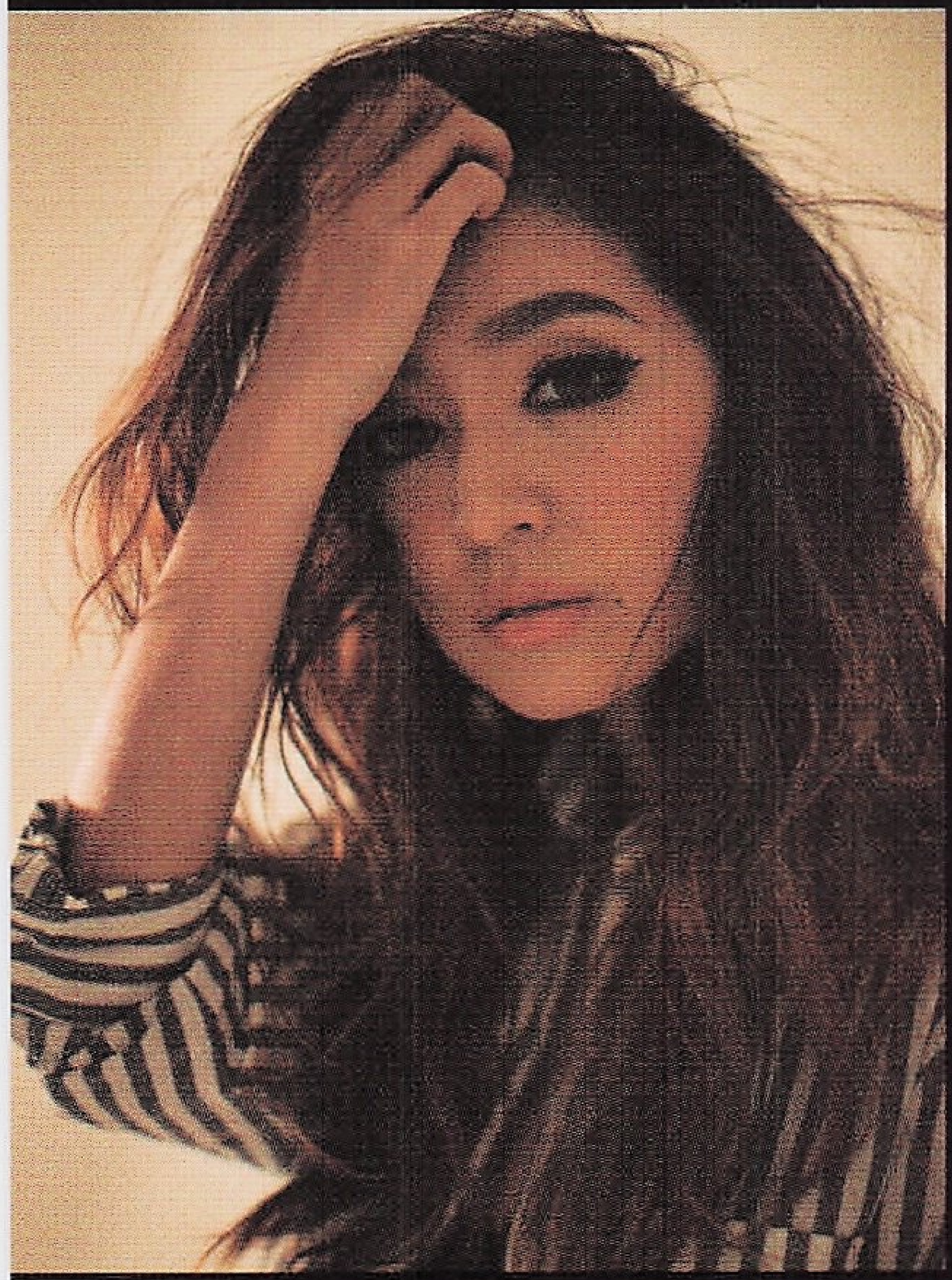
カナISM

KANAISM

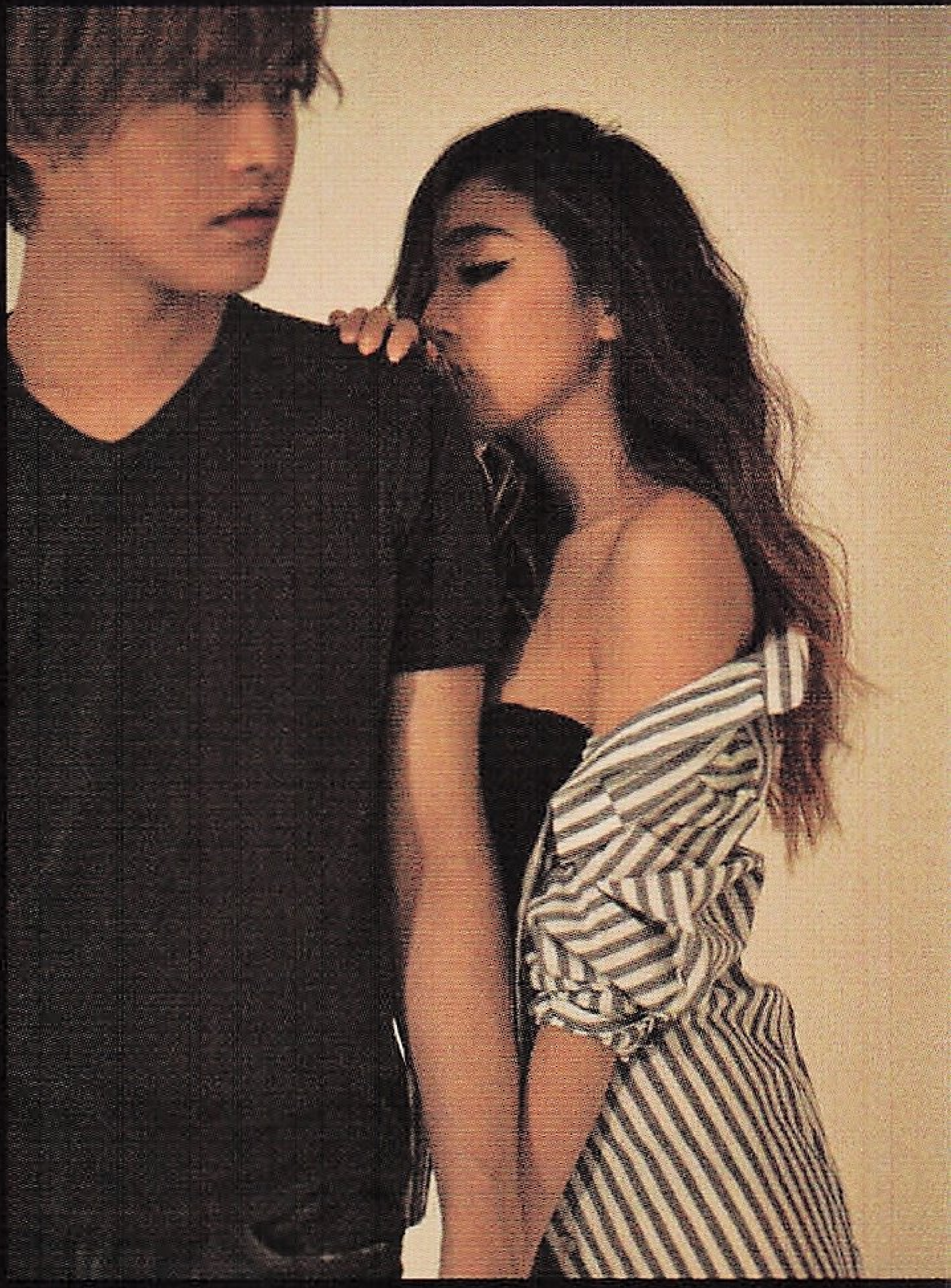
強めでダサめな自分

vol.2「恋に安心も刺激も求めてしまう」

PHOTO_Hiroyuki Sato **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **MODEL&TEXT**_Kanae Sugiyama **EDIT**_Haruka Noda **SPECIAL APPEARANCE**_Yoseb







疲れる恋愛はしたくない。
だけど安心感に満たされると刺激を求めてしまう。
結局ちょっと不安定なほうが長続きするし、楽しんでる自分がいる。

嫉妬深い方だと思う。
つき合ってる彼のこと、大好きな時期は、彼の携帯が鳴っただけでいちいち気になる。
(こんな時間に誰？　って聞きたいけど、小さい女だと思われるかな…。
いや待てよ？　こんなことで小さい女って思っちゃう男なんていらんし。)

「誰から？　携帯見せて」

強めでダサめ、私。

つき合うと長くて、最長4年半。歴代彼氏の共通点は、
背が高い・顔がタイプ・おもしろい・長男・わがままを聞いてくれる・
思いやりがある・サプライズ好きでロマンチスト。
だからなのか、男性に対しての期待が大きくて、
それが叶わないと勝手に裏切られた気持ちになる。
過去にいい感じだった彼に「明日プレゼント持って行くね！」
とサプライズ風に言われたけど嘘だったとき、2度と会いたくないと思った。

完璧な人なんていない。でも今までつき合った人は全員、
出会った瞬間から「この人だ！」っていう直感があったの。
最近そのレーダーが鈍り気味で、しばらく恋愛できてない。
理想ばっかり言ってるのも分かってるけど、理想くらい言いたいよね。







ヨセフ

タレント。1990年5月1日生まれ。2015年6月6日(土)新大久保 KPL にて単独ライブ「ヨセフの今だから言えるぶっちゃけトークショー」開催。最新情報は「ヨセフのハレルヤブログ!」ameblo.jp/yoseb-hallelujahblog にて随時更新中！





今回の心理テストは
"本当の自分を知る"問題♡

**買ったばかりのお気に入りの服が、
通りすがりの人とかぶってしまいました。**

Q1. どう感じますか？

A　うわ、近寄らないようにしよ
B　趣味一緒やん！と仲間意識が沸く
C　私のほうが似合ってるし。と内心張り合う

Q2. その服、どうする？

A　もう着ない。タンスの奥にしまいこむ
B　気にしない。また着て出かける
C　オークションやフリマなどで人に売る
D　地元着にして近所でだけ着る

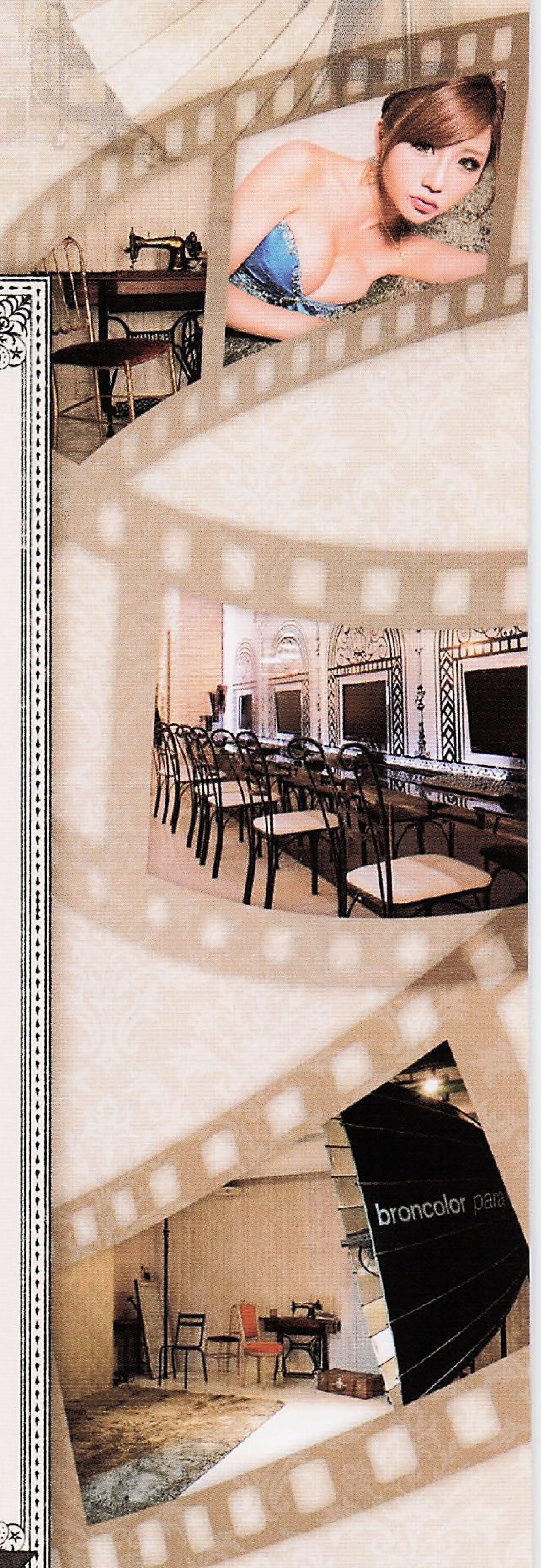
**このテストの結果解説は
7/5 姉ageha Facebookページと 8/7 発売の次号で発表！ お楽しみに♡**

前回 P130　どの回答もすべて、自分を表しています。 ●1匹目…理想の自分の姿 ●2匹目…人から見られている自分の姿 ●3匹目…本当の自分の姿

かなえこぼれ話

16歳のとき、大好きな人に「何してるのー?」ってメールしたら『ホームアローン見てるから終わったら連絡する』って言われて、まだ連絡きてない。14年…いつまで見とんねん。







湘南美容外科の
審美歯科

友人と差をつける必殺テクニックは「白く美しい歯」にあり！

1本¥500～のお手軽ホワイトニング

歯こそ美のエチケット！ 着色した歯は周りがドン引きしちゃうかも!? 日本で唯一認可のおりている“ビヨンド”を使ったホワイトニングを専属モデルの２人が体験！

PHOTO_Ryota Hamaguchi [ROCO STUDIO]
EDIT&TEXT_Shioka Soga

ホワイトニング王国と呼ばれる理由

1. 歯科衛生士全員がホワイトニングコーディネーターの認定資格所持
2. 審美歯科なので、ホワイトニング・セラミックなど、トータルで美しく！
3. ドクターがいるので過酸化水素を使用したホワイトニングが可能！
4. 日本で唯一認可!! ホワイトニング機器“ビヨンド”での施術ができる！
5. ホワイトニングメニューやコースの種類が豊富！





専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵



1 クリーニング

カウンセリング後、歯の状態や色を細かくチェック。その後、表面の汚れや歯石・歯垢を取り除き、白さにムラが出ないようにします。



2 レーザー照射

歯茎や唇に薬剤がつかないよう歯肉保護剤を塗ったら、ホワイトニング剤を塗布。次に光照射を約12分×3回行い、効果を高めます。



ホワイトニング DATA

痛みが少なくて食事制限ナシ！ 歯が強くなる！

ポリリンホワイトニング 1本¥500～

1本¥500で20本まで本数を選べる、話題のワンコインホワイトニング！ 従来のホワイトニングにあった施術後の知覚過敏も出にくく、48時間の飲食制限もありません。持続性が高く歯も強くなる♪

上下合計20本が短時間で白い歯に！ 持続性も◎

スタンダードホワイトニング ¥42,520

歯に漂白剤を塗り、“ビヨンド”の特殊なハロゲンライトで一度に計20本の広範囲を白くできる新方法。1回1時間の来院で施術できるので、エステ感覚で気軽に始められるのも魅力です！



1回で驚きの白さを実感！ 勝負前にはコレ！

プレミアムホワイト ¥51,030
（スタンダードホワイトニング＋ポリリンホワイトニング）

オフィスホワイトニング1回（12分×3回照射）と、ポリリンホワイトニング1回15分がセットになったお得なコース！ 白さと艶やかさ、強度を極めたい方にはこちらがオススメ！



担当してくれた先生は…

湘南美容外科歯科 心斎橋院 院長
今井邦彦先生
（ダイヤモンド今井院長）

歯のスペシャリストがお待ちしています！

- 年間セラミック症例数2,000歯以上
- YouTubeの症例動画の再生回数は100万回突破で世界一
- 2013年度SBCアワードグッドドクター賞受賞
- モデル、芸能人の治療多数

美白マシン・ビヨンド ホワイトニングとは……

スタンダード/プレミアムホワイトニングで使用されている“ビヨンド”は、アメリカで100万人以上の方が使用しているホワイトニング機器。長年使用されているものなので安全性も実証済み。1回の施術で２～3トーンUPし、白くなることが見込まれます！
※ 個人差があります。





専属モデル(30歳/東京都) 独身・子供なし
荒木さやか

\ Sayakaの夏は… /

お直しいらずの 時短ベビースキン

スキンケアはベビーワセリンのみと超シンプル！ あれこれしないから逆に崩れないし、テカらないよ😊 日焼け対策も朝だけ＆パウダーでテカリをオフするだけと、あえてシンプルを貫いた肌作りで夏でもお直しいらず✧



崩れ防止

スキンケアはずっとワセリンのみ♥ 赤ちゃんも使える無添加の"ベビー" ワセリンがこだわり♪



テカリ対策

ファンデは薄くがモットーだけど、おでこや頬、鼻先などテカリが気になる部分はⓒを重ねてるよ♥



お直しテク

基本お直しはしないけど、夏場限定でⓓが大活躍✧ 肌を痛めないよう優しくプレス😊✧



SUMMER ベース アイテム

Ⓐ健栄製薬 ベビーワセリン Ⓑカバーマーク フローレスフィット FO20 ⒸM・A・C スタジオフィックスパウダープラスファンデーション NC45 Ⓓ徳安 京風あぶらとり紙

崩れ、テカリ、皮脂汚れに紫外線…etc

夏の日差しに負けない ベースメイク

とっておきテク **51選**

紫外線や汗、皮脂汚れ、エアコンによる乾燥など、夏はお肌の天敵だらけ!! 肌トラブルを防ぐには、日傘を使ったりも効果的だけど、きちんとベースメイクをすることが一番の近道です♥

PHOTO_Kazuhisa Niitsuma **HAIR**_Chiharu Koya, Anri Mitsuishi **EDIT&TEXT**_Mai Komuro, Asuka Ueno



専属モデル(31歳/東京都) 既婚・息子1人・娘2人
けいこ

\ Keikoの夏は… /

朝洗顔で崩れ知らず

朝は、小鼻や目元、口周りなどメイクの崩れやすいところだけ牛乳石鹸で泡洗顔♥ 無駄な皮脂を落としてあげるから、洗顔後のオールインワンゲルの浸透率もアップ✧ 頬やおでこは脂を落とし過ぎないよう水洗顔で♪



崩れ防止

たっぷり保湿のあと、崩れやすい部分のみファンデーションは使わず、Ⓓのルースパウダーをオン☺



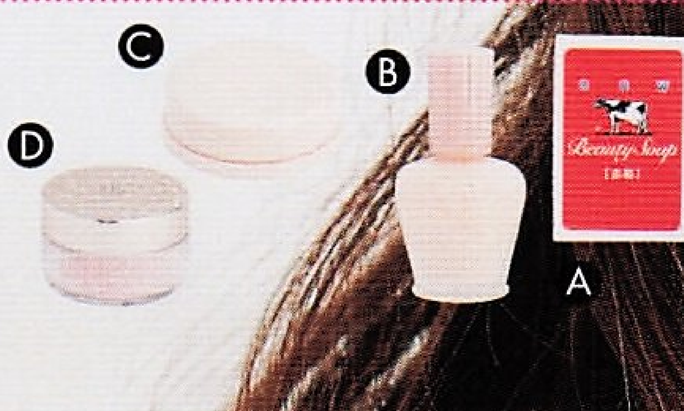
紫外線ブロック

Ⓑのspf15の下地を使ってます✧ Ⓒのファンデもspf入りだから、ベースだけで紫外線をWブロック😺



お直しテク

テカったら、脂取りすぎ防止でティッシュで軽く押さえるだけ😊 保湿タイプのがオススメ♪



SUMMER ベース アイテム

Ⓐ牛乳石鹸カウブランド 赤箱 Ⓑポール&ジョー ボーテ モイスチュアライジング ファンデーション プライマー #01 Ⓒカバーマーク ソフト<ES>パクト O-20 SPF33/PA+++ Ⓓコスメデコルテ AQMW フェイスパウダー−80

Sayoの夏は…

目元&口元のスペシャルお手入れ✧

目元と口元の崩れが気になるから、ポイント集中ケアを心がけてるよ♥　CRE＋ミネラルKSパーフェクトセラムで保湿すると、24時間OKの肌に✧





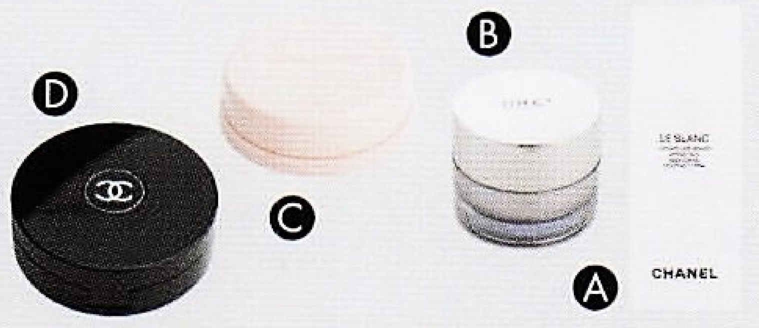
崩れブロック
1円玉くらいの大きさにセラムで目元＆口元をカバー✧　指先でプレスするように馴染ませて♪

テカリ対策
スキンケアはたっぷりがお約束　手の温度でしっかりⒶを浸透させてあげるとファンデのノリもUP♥

お直しテク
Ⓒのスポンジはよれを直すのに◎。重ねづけはせずに、スポンジで気になる部分をオフ✧

早川沙世
専属モデル（32歳／東京都）独身・息子1人

SUMMER ベース アイテム



Ⓐシャネル ル ブラン　ブライトニング モイスチャーローションⒷCRE+ ミネラルKSイオンゲルⒸカバーマーク ソフト<ES>パクト O-20 SPF33／PA+++Ⓓシャネル ヴィタルミエール イドゥラ コンパクト 20 ベージュ SPF15／PA++



Rinaの夏は…

薄づきベースで素肌感重視✧

厚塗りは絶対にNG💧　こっくり系の極潤ヒアルロン酸とカバー力抜群なBBでベースは完成♥　ファンデの余計な油分を使ってないから、時短＆崩れにくい素肌になれるんやで☺



崩れ防止
崩れが気になる部分をスポンジで叩くように押さえて引き算♥　叩いて塗ると皮脂が浮くからダメ💧

テカリ対策
ミシャのBBクリームは伸びがいいので、テカらないようにパール大くらいの量で顔全体をカバー☺

お直しテク
それでもテカちゃった時は、Ⓓのパウダーを重ねてるよ♪　紫外線カット効果もあるから一石二鳥

桜井莉菜
専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし

Ⓐハダラボ 極潤ヒアルロン液 スーパーヒアルロン酸Ⓑミシャ シグネチャーBBクリーム SPF25／PA++Ⓒカネボウ ケイト スティックコンシーラーN ナチュラルベージュ Ⓓクリアラスト フェイスカバー ハイカバー 白肌オークルa SPF23／PA++



SUMMER ベース アイテム



Meriの夏は…

くすみナシの透明肌で勝負✧

歳を重ねるにつれてくすみが気になるのが現実💧　そんな時は、ファンデーションとコンシーラーでしっかりとカバーしてあげると、肌に透明感が出て夏でも涼しげに見えるよ♪

MERIさん
主婦＆TOKYONADESHIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし

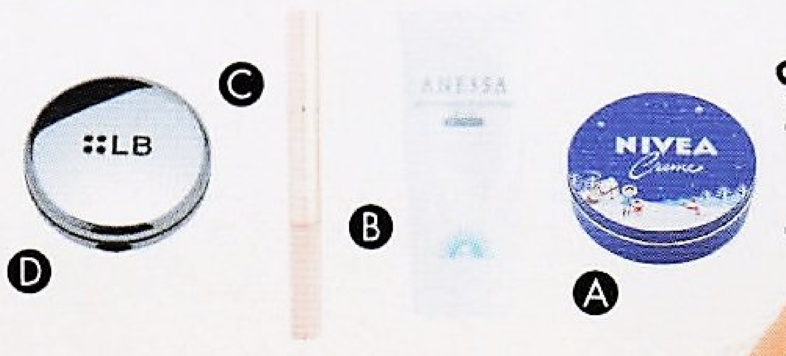


崩れ防止
ニベアは夏も大活躍✧　この時期はお肌の油分率が上がってるから、使う量は冬場の半分以下が目安。

SPベース
Ⓒのコンシーラーで徹底的にくすみを消していくよ　パウダーを重ねてあげたら透明素肌の完成✧

お直しテク
油分もオフしてくれるエテュセのアクアスプラッシュをひと吹きすれば、テカリも崩れも一気に解消。

Ⓐニベアクリーム 大缶タイプⒷ資生堂 アネッサ パーフェクトエッセンスサンスクリーンA＋N（顔・からだ用） SPF50+／PA++++Ⓒエルビー デュアルコンシーラー ナチュラルオークルⒹエルビー シアーマットミネラルパクト UV ナチュラルオークル SPF25／PA++



SUMMER ベース アイテム



専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし
加賀美早紀

Sakiの夏は…

Hot&Coldで崩れない肌作り✧

スキンケア中に肌の温度をコントロールすることで、根本から崩れないお肌を目指してます✧。朝のひと手間に蒸しタオルを加えれば、化粧水をグングン吸収してくれるんだ☺



崩れ防止
洗顔後、レンチンした蒸しタオルでリラックス😊 毛穴が開いてスキンケアの浸透率がアップ✧

SPベース
リキッドファンデは叩き込むようにのせていくと、毛穴をしっかりカバーしてツルンと仕上がるの😊

お直しテク
日焼け止めの重ね塗りは面倒だから、サンカットのUVスプレーを持ち歩いて、髪も一緒にブロック✧

Ⓐアディクション プライマーグロウ メイクアップベース SPF20／PA++Ⓑキールズ DS UV ディフェンス SPF50／PA+++Ⓒアディクション デューイグロウ ファンデーション 03 SPF20／PA++ⒹM.A.C スタジオフィニッシュコンシーラー NW20 SPF35



SUMMER ベース アイテム

Rieの夏は…

冷房に負けない乾燥対策✧

1年中お肌が乾燥気味なのがりえの悩み💧 砂漠化した肌を保湿するために、加湿器をお供に入念スキンケア♥ 外ではスプレータイプの化粧水を携帯して潤いチャージ中😊♪

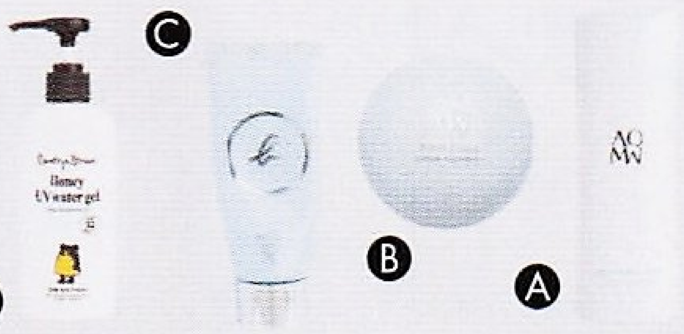


SPベース
ⒶⒷでしっかり保湿したあとⒸに乳液を混ぜて乾燥で浮きがちな下地を肌にしっかり密着させる😊

紫外線ブロック
Ⓓはジェルタイプでサラっとするから、出かける直前に😊 浮いたファンデのお直しにも使えるの✧

お直し対策
ミストや水で濡らしたティッシュで押さえるよ✧ 皮脂を取り過ぎないようウェットタイプでもOK。

Ⓐコスメデコルテ AQMW リペアローション ホワイトⒷコスメデコルテ AQMW リペアクリームⒸアニエスベー アンリュミヌール オパールⒹカントリー＆ストリーム UVウォータリージェル HM（顔・体用）ハチミツレモンの香り SPF32／PA+++



SUMMER ベース アイテム



広島の看護学生（30歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん



ライター＆TOKYONADESHIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

Yu-Kaの夏は…

プリマヴィスタでしっかりベースが基本✧

CMでもお馴染み、プリマヴィスタの下地がお気に入り♥ 崩れ、テカリを仕込みの段階でしっかりカバーするから基本お直しはナシ😊

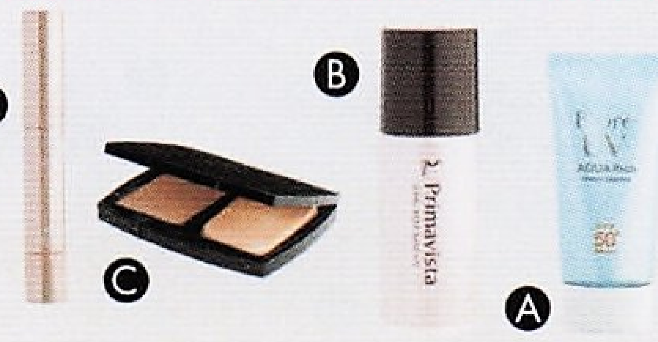


崩れ防止
Ⓑは1円玉くらいを肌に均一に伸ばしてあげるのがポイント😊 最後にプレスすると崩れにくくなるよ。

テカリ対策
テカリが気になるTゾーンは、ファンデは使わずにⒹのリキッドコンシーラーのみを使ってカバー✧

お直しテク
紫外線ブロックもかねて、目元の崩れなんかはサングラスで隠しちゃうっていう飛び技持ってます😊

Ⓐビオレ さらさらUV アクアリッチウォータリーエッセンス SPF50+／PA++++Ⓑソフィーナ プリマヴィスタ 皮脂くずれ防止化粧下地 SPF20／PA++Ⓒシャネル ペルフェクシオン ルミエール エクストレム 30 ベージュ SPF25／PA+++Ⓓエスティローダー アイディアル ライト イルミネーター #01



SUMMER ベース アイテム

Mayu Sakiの夏は…

テカリは目の錯覚でごまかす

咲のお直しテクは、崩れた部分をハイライトで飛ばすのがコツ✧ 硬めのブラシがよれた部分を馴染ませてくれる上に、視覚的に目立たなくなるんだよ♥ まるでマジックみたいでしょ♥



紫外線ブロック

Ⓓのspf50＋超強力パウダーで紫外線は徹底的にブロックしてます♪ テカリ直しにも使えるの✧



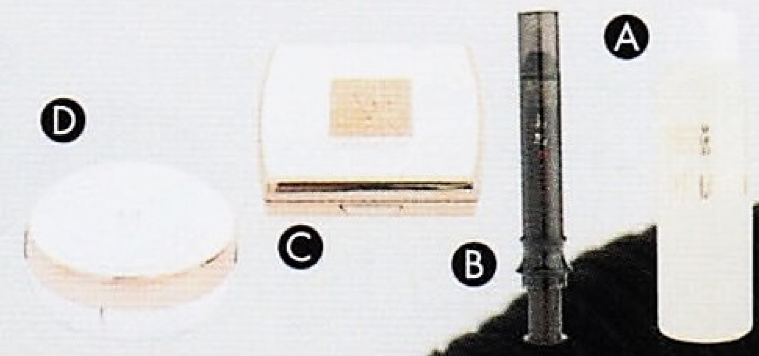
テカリ対策

テカリが気になる部分はスポンジオフしてあげた後に、手でプレスして皮脂バランスを整えてるよ



お直しテク

CLIOアートハイライターを直したい部分に重ねづけ 見た目もカワイイから持ち歩きにも◎。



ⒶIKENO VCローションⒷミシャ 金雪クムソル24K ゴールドシンエイクフィラーⒸミシャ シグネチャー ドラマティック ホワイトニング ルミナス パウダーファンデーション No.1 SPF50+／PA+++Ⓓミシャ マジック クッション モイスチャー No.23 SPF50+／PA+++

SUMMER ベース アイテム



ヨガインストラクター（29歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

Mikaの夏は…

潤う日やけ止めでお直し 1コで2役

水分量の多いスプレータイプの日焼け止めは、冷房で乾燥しがちな肌の水分量を調節してくれる優れ物✧ 髪の毛にも使えるから全身これでOK☺



SPベース

妹に勧められたⒶで、開いた小鼻の毛穴をカバー ファンデ前に使うとツルンとした卵肌になるよ。



崩れ防止

乾燥しがちだから、いつもニベアでパックをしてます 内側から崩れにくいしっとり肌に✧



お直しテク

美容成分たっぷりパラソーラの紫外線を予防✧ ウォータープルーフだから汗にも強いんだ✧

ⒶエリザベスⒶ素肌ぼれ 毛穴カバーマットベースⒷ雪肌粋 日焼け止めミルク SPF50+／PA++++Ⓒスキンフード ホワイトグレープフレッシュベース #20Ⓓミシャパーフェクト カバーBBクリーム No.23 SPF42／PA+++



SUMMER ベース アイテム



レーサー（29歳／東京都）
独身・子供なし
神子島みかさん

MiSakiの夏は…

絶対崩したくないからコラーゲンを倍吸収

エステと同じ効果が得られるコラーゲンマシンで、ハリツヤのあるお肌に✧ 紫外線ダメージに弱い肌コラーゲンの活性化が夏を乗り切るポイント♥



紫外線ブロック

日焼け止めだけじゃ紫外線予防が不安… だから、下地やCCファンデもSPF入りを選んでます



崩れ防止

コラーゲンの吸収を促すⒷを使ってからメイクすると、1日何もしなくても崩れない肌になるの✧



お直しテク

ファンデの前に必ずミストをひと吹き 水分を与えると、崩れが浮き上がって簡単に直せるよ✧

Ⓐラエヴァ バイタルエクセレントクリームⒷコラピア ミニコラーゲンマシンⒸガミラシークレット フェイスオイルⒹミシャ マジック クッション モイスチャー SPF50+／PA+++



SUMMER ベース アイテム



ViVianカラコンアドバイザー（31歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

Manakaの夏は…

省略スキンケアでナチュラルなテカらない肌に✧

オールインワンゲルと炭酸ミストで時短スキンケア！ 空いた時間で浸透させ、ベースメイクに入るとファンデーションのノリもアップするよ☺



まなかさん
北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（28歳／大阪府）
独身・子供なし



崩れ防止

Ⓐは2プッシュして手の平全体で温めながら肌にオン しっかりとプレスして肌に水分を入れてね✧



紫外線ブロック

昼のスキンケア＆紫外線対策にはSPF18の、ジスルチュアートリップエッセンスUVをちょっと厚めに



お直しテク

冷房で乾いた肌は、炭酸ミストで保湿 スポンジでヨレを整え、パウダーを重ねればOK✧

SUMMER ベース アイテム



Ⓐリ・ダーマラボ モイストゲルプラス Ⓑジルスチュアート エアリーティント ウォータリーCCクリーム 02Ⓒアディクション パーフェクトコンシーラー カバリング No.1Ⓓコスメデコルテ AQMW フェイスパウダー80

RIRIの夏は…

顔の中心メインで小顔効果狙い✧

顔の輪郭部分にファンデーションを塗らないのが小顔のポイント 自然と髪の毛の周りが暗くなるし、汗をかきやすい部分だから、崩れにくい効果もあるんだよ♪



RIRIさん
ダンサー（26歳／東京都）
独身・子供なし



SPベース

輪郭や生え際から1cmくらいスペースを空けてⒸを薄くのばすよ。地肌の色より少し明るめを選んで✧



紫外線ブロック

内側からの紫外線予防に、ヘリオケアウルトラDのサプリメントを日焼け止めとして飲んでます♥



お直しテク

持ち歩きコンパクトは、セザンヌUVシルクフェイスパウダーのみ 日焼け止め、テカリ直しに✧

SUMMER ベース アイテム



Ⓐプラスリストア UVローション SPF50／PA+++Ⓑ資生堂 Sフルメイク ウォッシャブルーベースⒸちふれ BBクリーム SPF27／PA++Ⓓイヴサンローラン ラディアントタッチ No.2

Ayakaの夏は…

お肌のクールダウンで24時間卵肌✧

冷房の涼しい風で、熱を持ったお肌を冷やして崩れ対策✧ スッキリ美肌を保つコツは、汗でファンデが流れるのを防ぐことにあった♥



古橋綾香さん
歯科医療事務育休中（31歳／東京都）
既婚・息子1人



崩れ防止

スキンケアの最後に、冷風の前でお肌を冷やしてる✧ 毛穴が引き締まってベースが崩れないよ



テカリ対策

テカリが気になるTゾーンは、ラッシュのパワーマスクで部分的にスクラブ洗顔。皮脂をオフ♪



お直しテク

外出中はミーファのフレグランスUVスプレーだけ ジャスミンの香りが香水代わりにもなるの♥

SUMMER ベース アイテム



Ⓐカバーマーク ブライトアップファンデーションB-1Ⓑエスティローダー ダブルウェア SPF10／PA+++ 1W1 BONEⒸシャネル プードゥル ユニヴェルセル リーブル 20 クレーⒹシャネル マットルミエールコンパクト エクラ SPF10

LaLaの夏は…

細部にこだわったお直しテクがミソ✧

崩れとテカったときのお直し方法を分けて、それぞれのお肌の状態でコスメを使い分ける手間がイイオンナの近道♥　コツはこまめに小さく塗り直すこと✧





崩れ防止

スキンケアの後、 冷水で手を冷やし顔をプレス✧ 毛穴が引き締まって崩れにくくなる効果が!!



紫外線ブロック

ビタミンCとEが配合されたⒶは、日焼け止めなのに保湿力が高いから、乾燥による崩れも防止✧



お直しテク

Ⓓのフェイスパウダーは、厚塗りにならないように、ブラシを使ってハゲた部分だけお直し✧

家事手伝い（35歳／東京都）
独身・子供なし
ららさん

SUMMER ベース アイテム



ⒶエンビロンラドローションLa (クリームタイプ)
Ⓑディオール スキンヌードBB 001ライト メイクアップベースファンデーションⒸクレ・ド・ポーボーテ コレクチュールヴィサージュ
Ⓓ24h cosme プレミアムルーセントパウダー ナチュラル

Miwakoの夏は…

Mixファンデで1日続く肌美人✧

保湿力があって自然なツヤ感と高いカバー力を兼ね備えたファンデで、しっかりとしたベース作りを心がけてるよ♪　2色を混ぜて自分にあった肌色にコントロールしよ♪



渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（33歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生



SPベース

ⒸとⒹをミックスして色調節♥ 日焼けして肌の色が変わっても買い直しの必要がないのがイイ♪



テカリ対策

テカリは、スキンケアの後に塗り過ぎたクリームなどをしっかりオフしてあげれば防げるよ♪



お直しテク

セクシーガールパーフェクトカットスプレーを持ち歩いて、頭のテッペンからつま先までをカバー♥

ⒶSK-II フェイシャルトリートメントエッセンスⒷSK-II ステムパワーⒸシュウ ウエムラ 764 ミディアムライトベージュ ザ・ライトバルブフルイドファンデーション Ⓓシュウ ウエムラ 754、 ミディアムベージュ ザ・ライトバルブフルイドファンデーション



SUMMER ベース アイテム

Angelの夏は…

SPF入りベースで徹底した美白が命✧

日焼け止めだけだとどうしても不安になっちゃうから、ベースメイクに使うコスメにはSPF入りがマスト♥　しっかりブロックしてるから、外で日焼け止めを塗り直す必要ナシ♪



崩れ防止

目元のシワに入り込んだファンデは、よれや崩れの原因になっちゃうから綿棒でしっかりオフ！



紫外線ブロック

最後のダメ押しに、フェルナンダのフレグランスエクストラUVスプレーを頭からシャワー♥



お直しテク

火照った顔を冷たい水のペットボトルでクールダウンさせてから、ファンデを重ねると簡単だよ



ダンサー（33歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

Ⓐプリマヴィスタモイスチュアコートベース SPF15／PA++Ⓑシャネル UVエサンシエルコンプリート50 SPF50／PA+++Ⓒミシャ クムソル BBケーキ SPF40／PA++ No.21Ⓓジルスチュアート エヴァーラスティングシルク パウダーファンデーション #103



SUMMER ベース アイテム

こんなに大きく解説!!

姉ageha史上、もっとも大きいプロセス写真でお届けします♥



＼わかりやすすぎる！／

大人の夏アイメイク パーフェクトBOOK

「メイクプロセスの解説をもっとわかりやすく！」「写真をもっと大きくして✧」
そんな読者のみなさんからの声に、応えます！　この夏、姉世代にオススメのアイメイクをどこよりもわかりやすくレクチャー。もう、解説が小さくて見えない！なんて言わせません♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita（f-me）　HAIR&MAKE_Yuko Nozaki　EDIT&TEXT_Akiyo Nishino　※使用アイテムはすべて私物です。



マスターしたいNo.1 ブラウンEYE

男ウケ200% ヌーディーEYE

大人に似合う 夏カラーEYE

ツヤで魅せる 大人ラメEYE

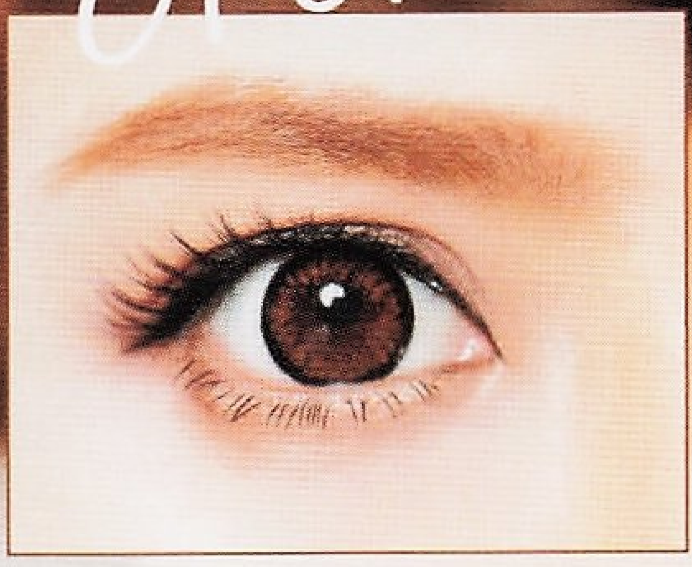
Summer Eye Make Perfect Book!!



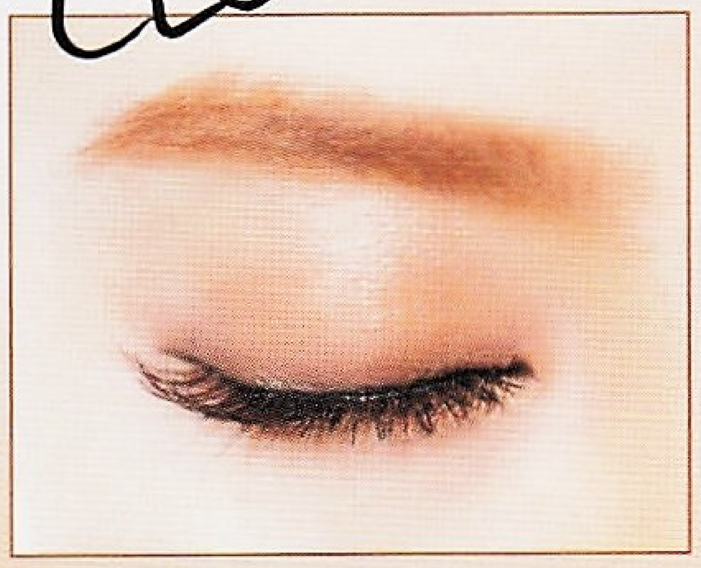
グラデはあえて単色で作って
やりすぎ感のない大人EYE♥

専属モデル（32歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

OPEN



CLOSE



今っぽくてこなれてる、まずはコレを覚えて！

BROWN eye

定番ブラウンも、きっちりグラデを作るのは一昔前のこと。色味より立体感を重視して、ふんわり優しげかつ、引力のある目元にチャレンジしましょ

HOW TO MAKE BROWN EYE

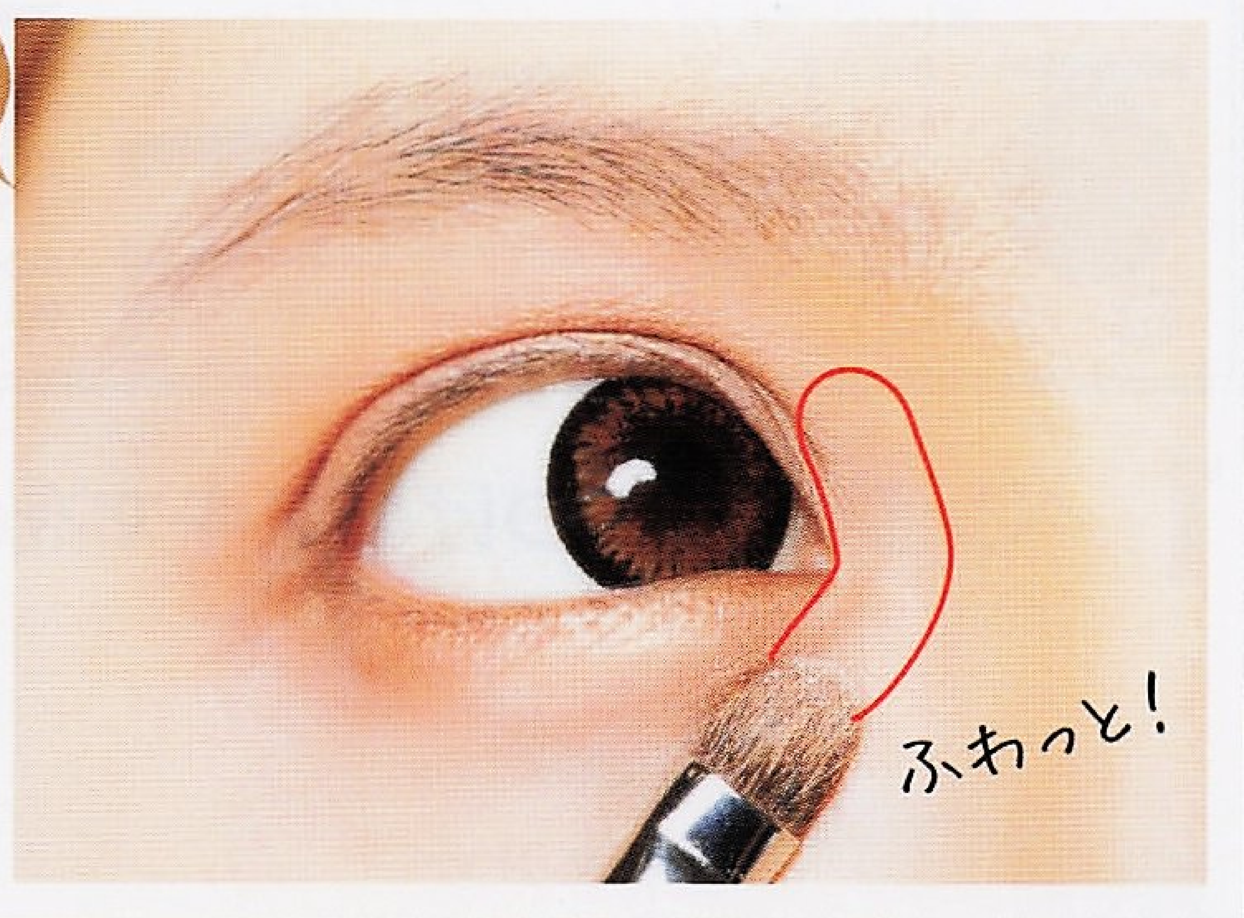
STEP 1 アイシャドーはまぶたの凹凸に合わせてボカす！

肌なじみのいいカラーで目元の骨格を強調すれば、濃い色を重ねなくてもホリ深EYEに

4 目頭にくの字にハイライトを入れる

きっちり塗ると古い印象になるよ

ツヤ出し効果のある★を目頭のくぼみに沿って入れる。鼻筋の影とのメリハリが出て目元がグッと引き立つよ



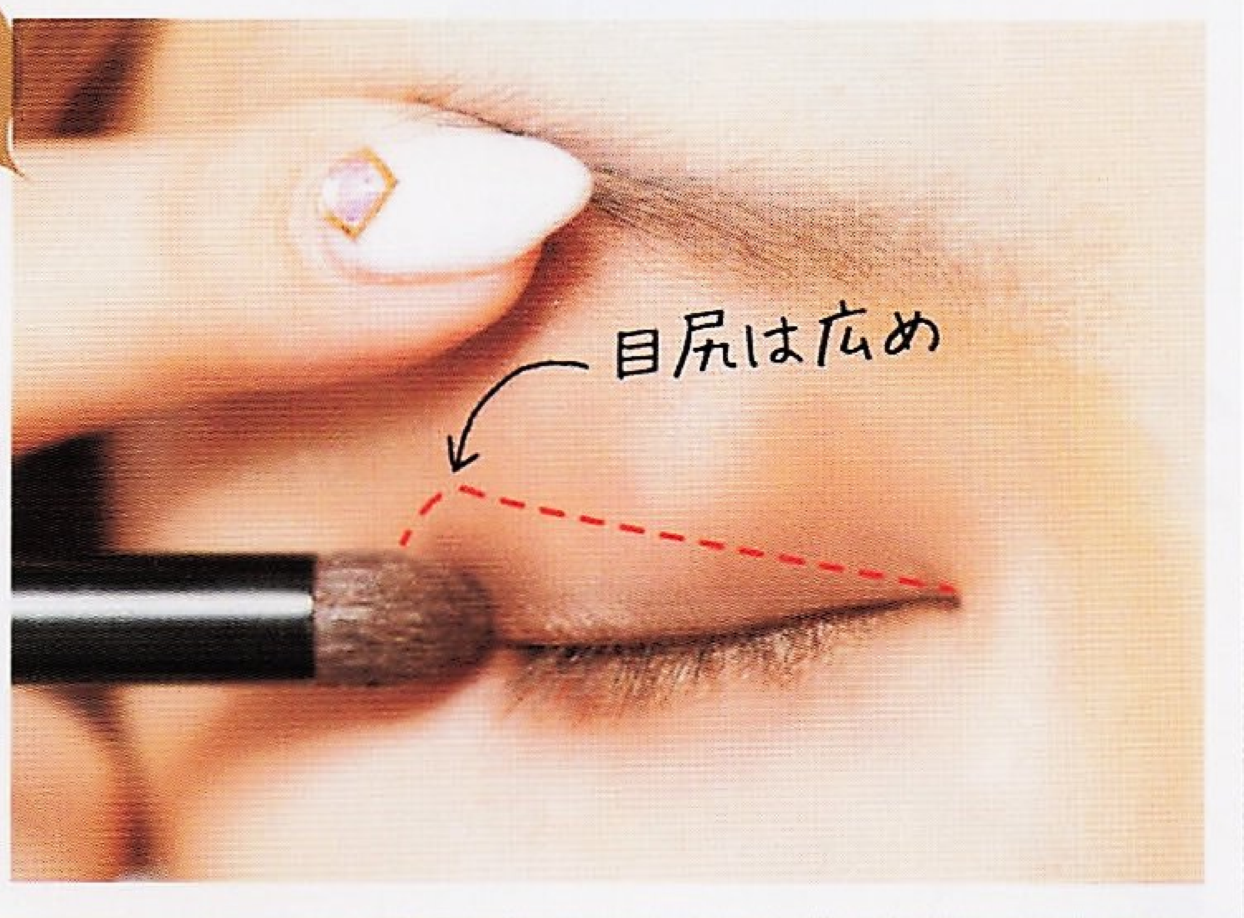
使用アイテム Ⓐ



5 目のキワを濃いブラウンで引き締める

骨のくぼみに合わせて目尻を決める

まぶたを上に引っ張りながら★を目のキワに塗る。目尻の端は、まぶたの骨がくぼんでいる部分まで延長する。



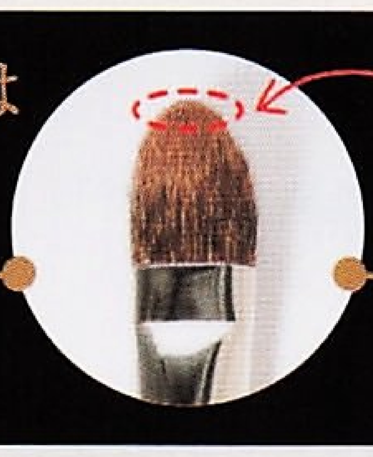
使用アイテム Ⓐ



POINT

自然なグラデを作るにはチップよりブラシが◎！

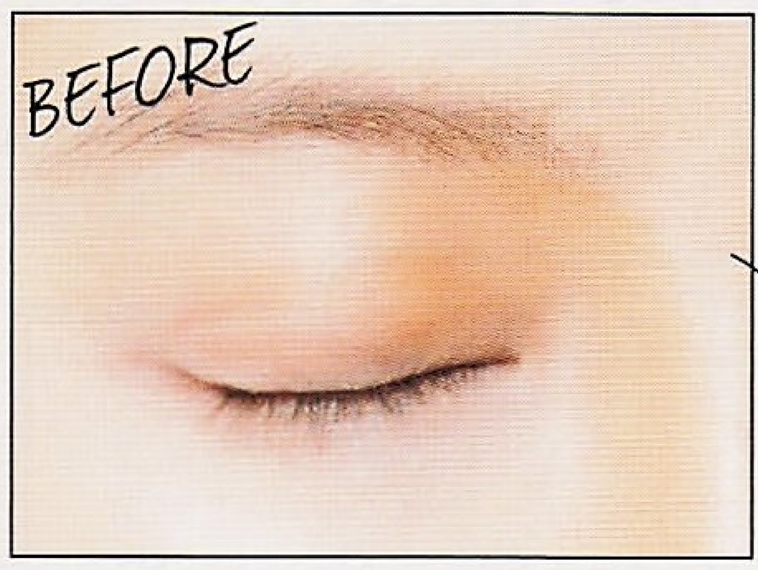
広くボカす場合は毛足の長いブラシを、狭い範囲に塗りたいときは毛足の短いものを使って。

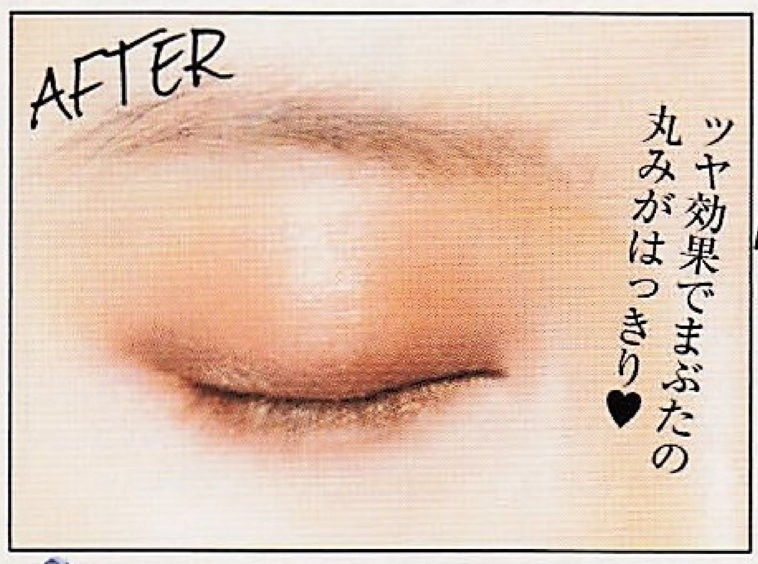


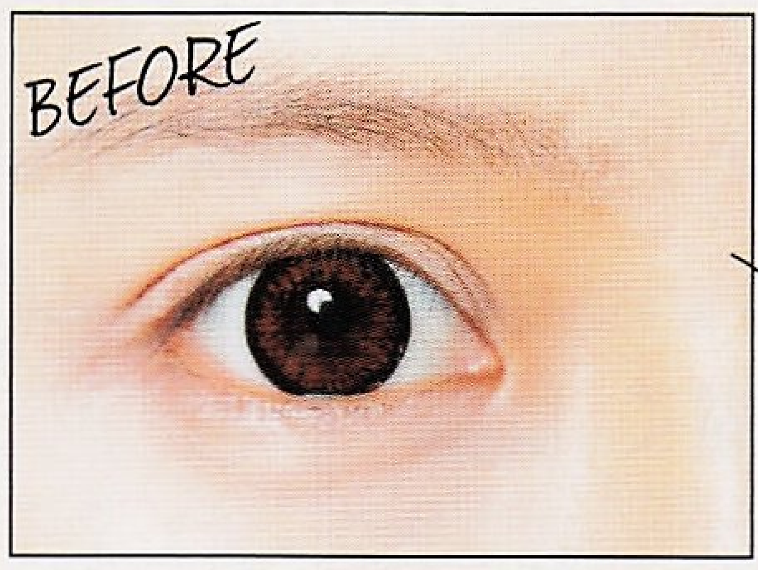
先端にだけ！

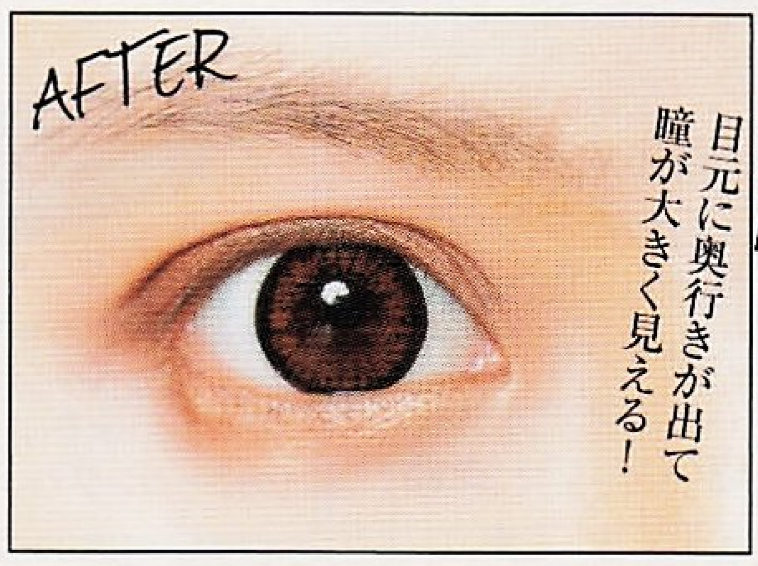
シャドーをボカすときはブラシがオススメ。粉は先端にだけつけて少しずつ色を足すと◎。

アイシャドーの仕上がりCHECK！









使うのはコレ♥



Ⓑ NARS デュオアイシャドー 3054

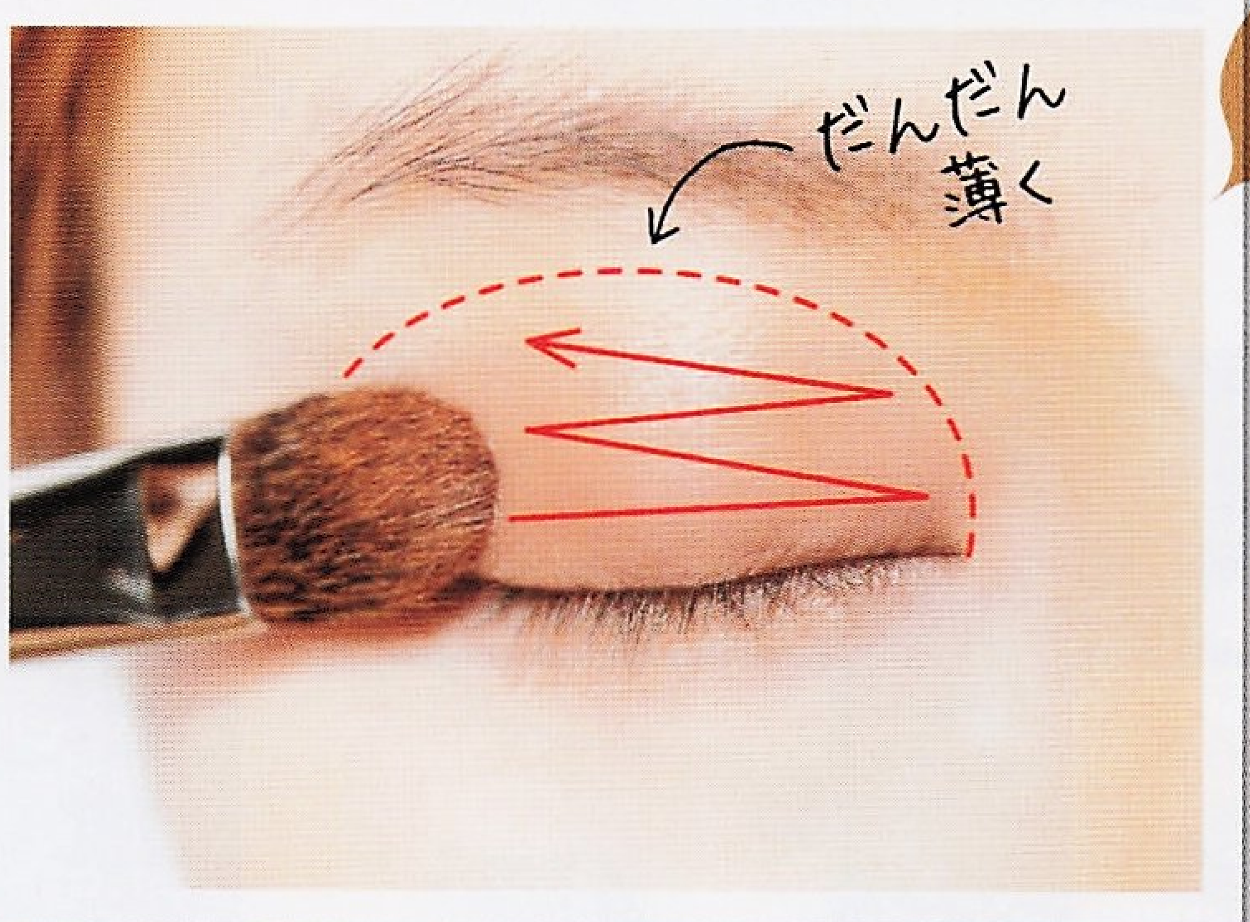
モデルやプロのヘアメイクにも人気のNARS。見たままのクリアな発色と上品なカラーが魅力。今回は左のゴールドベージュのみ使用。



Ⓐ メイベリン ニューヨーク ビッグアイシャドウ BR-1

ラメやパール感の少ない、自然な陰影を出せるブラウンパレット。しっとりなめらかな質感で、長時間ヨレずにまぶたにフィット。

1 ゴールドブラウンをアイホールに塗る



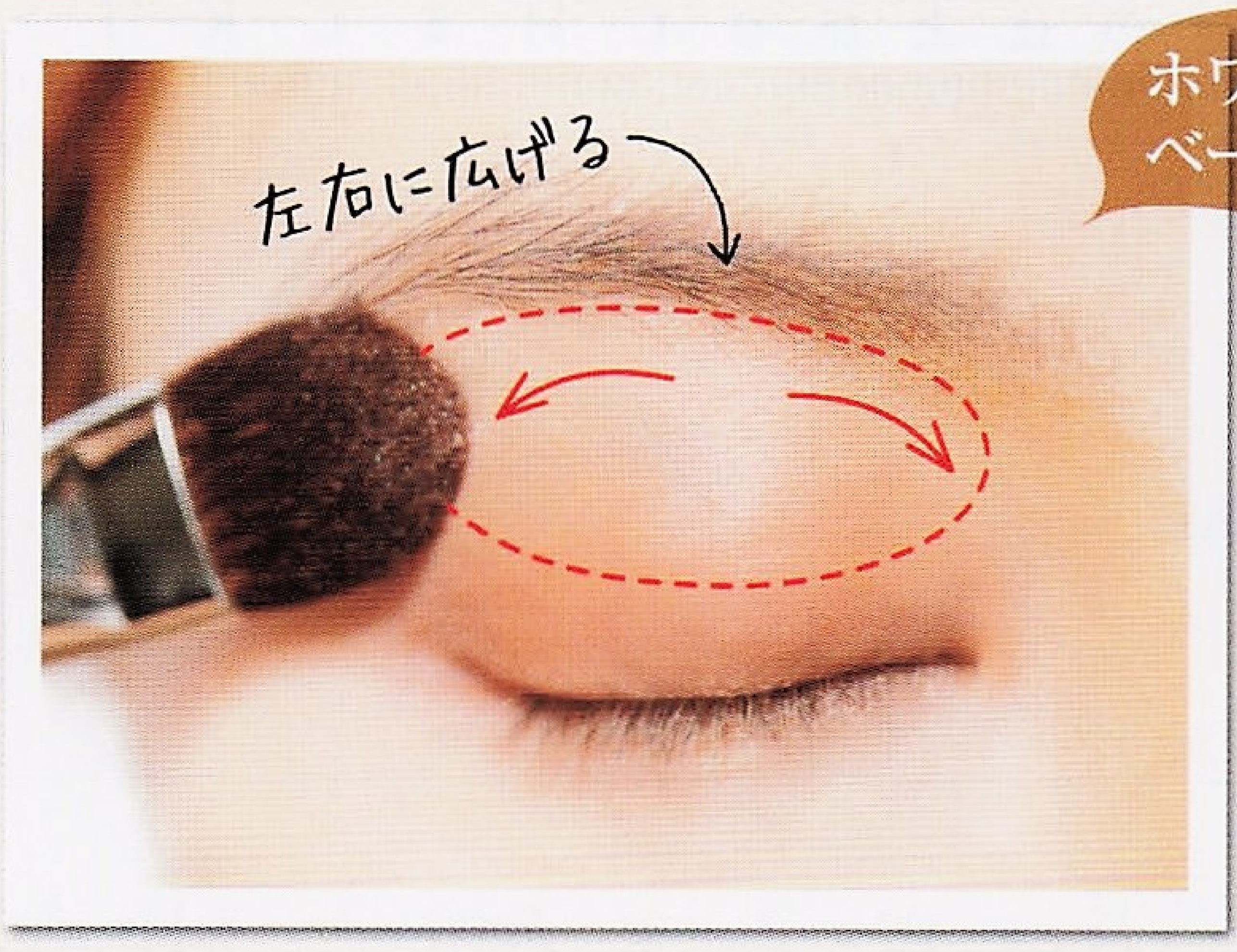
少しずつ色を足していく！

ブラシに★の色を取り、目のキワからアイホール全体に広げる。色を足すときはキワからのせて、自然なグラデに。

使用アイテム Ⓐ



2 パールベージュで眉下にツヤを



ホワイトよりベージュが今っぽい

★を眉下の中央から左右に広げて、まぶたの丸みを自然に強調する。ふたえ幅に重ねるとぼやけるので注意。

使用アイテム Ⓑ



3 下まぶた全体にもゴールドブラウンを



涙袋のふくらみに沿ってボカす

①と同じ色を涙袋全体に、目のキワから下に向かってオン。涙袋にブラウンを入れることで目元の深みがUP。

使用アイテム Ⓐ



STEP 2 アイラインは上のみ、極細に引いて抜け感を

囲みラインはギャルっぽくなるのでNG！　ふたえがぼんやりしないよう上のみ引き締めて。

使うのはコレ♥

Ⓒ M·A·C スモール アイシャドウ カーボン



黒シャドーで上ラインをボカすことで、いかにも感を軽減。キワがきちんと引き締まるマットな黒で大人っぽい印象に。

Ⓓ STEP1のⒶ

Ⓑ メイベリン ニューヨーク ハイパーシャープ ウイングライナー



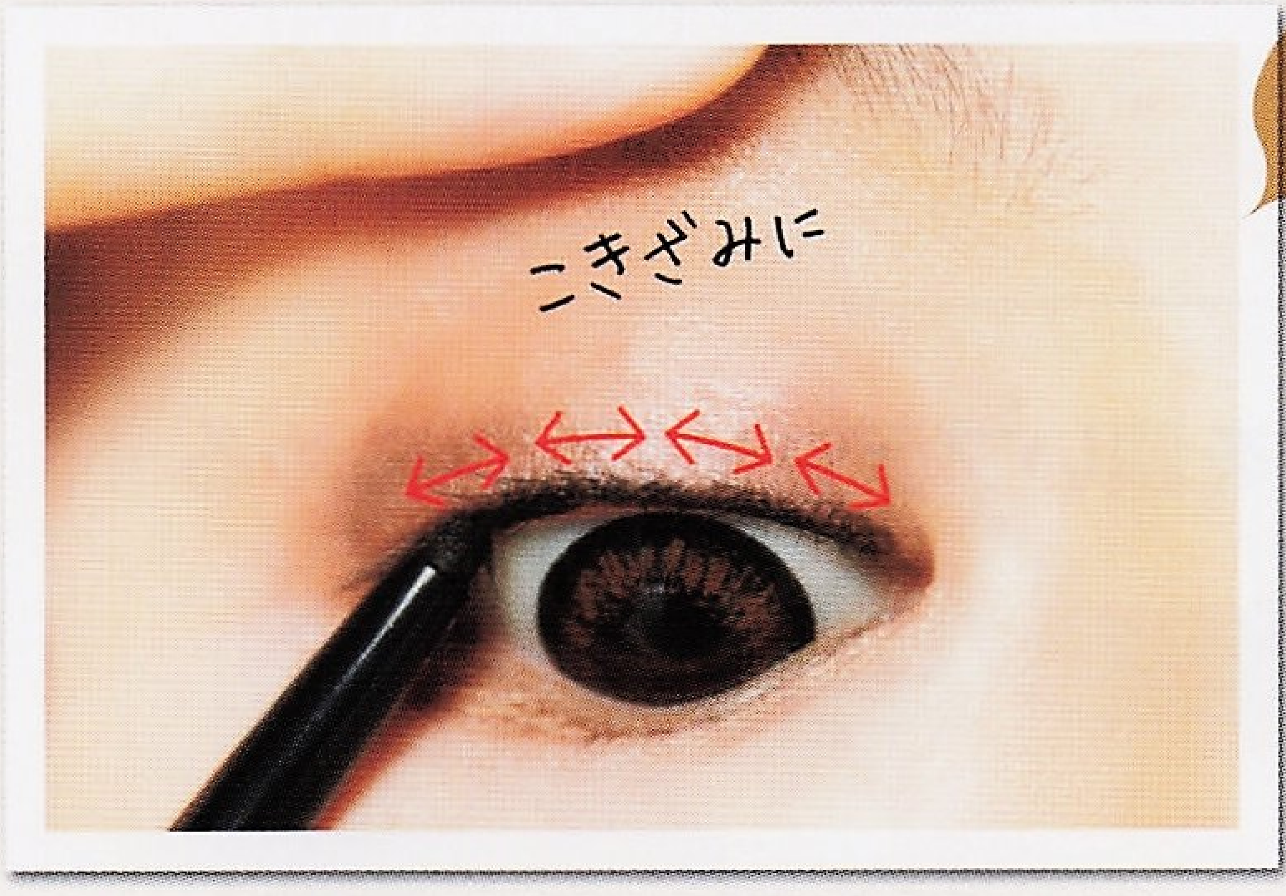
平筆型ブラシで、細めも太めも自由自在にラインが引ける♪

Ⓐ シャネル スティロ ユー ウォータープルーフ 10



にじみやすいまつげのスキマには、ウォータープルーフのペンシルが◎。黒よりソフトな印象になるダークグレーを使用✧

1 ペンシルでまつげのスキマを埋める



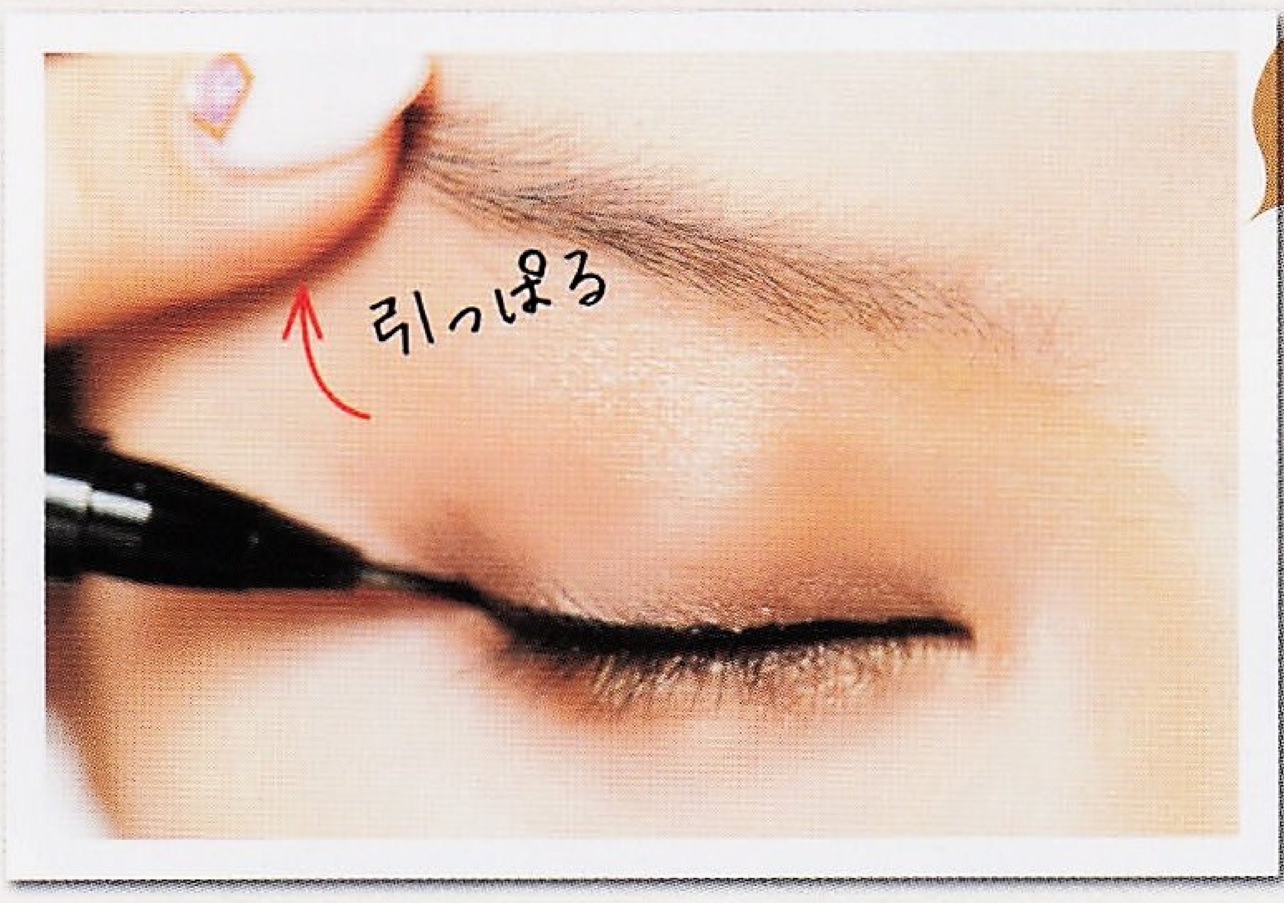
ペン先は下から差し込んで

まぶたを上にグッと持ち上げて、Aでまつげのスキマを埋める。目頭から目尻までしっかりと埋めて目力UP！

使用アイテム Ⓐ



2 リキッドで目頭〜目尻まで均一に引く



目尻は真横に2mmほど伸ばす

Bで極細にラインを入れ、目尻は少し延長。まぶたをナナメ上に軽く引っ張るのがキレイにラインを引くコツ。

使用アイテム Ⓑ



3 黒シャドーでラインをなぞってボカす



ふたえ幅を埋めないよう注意！

細ブラシでCとDの★色を混ぜ、②のラインを小刻みになぞる。色は広げず、境目だけをボカすイメージで♪

使用アイテム Ⓓ Ⓒ



POINT
ペンシルはまぶたに垂直に、リキッドは横向きに当てると安定する

リキッドの場合



リキッドはまぶたにペタッとつけるように持ち、ヒジを固定して手首の返しで引くと◎。

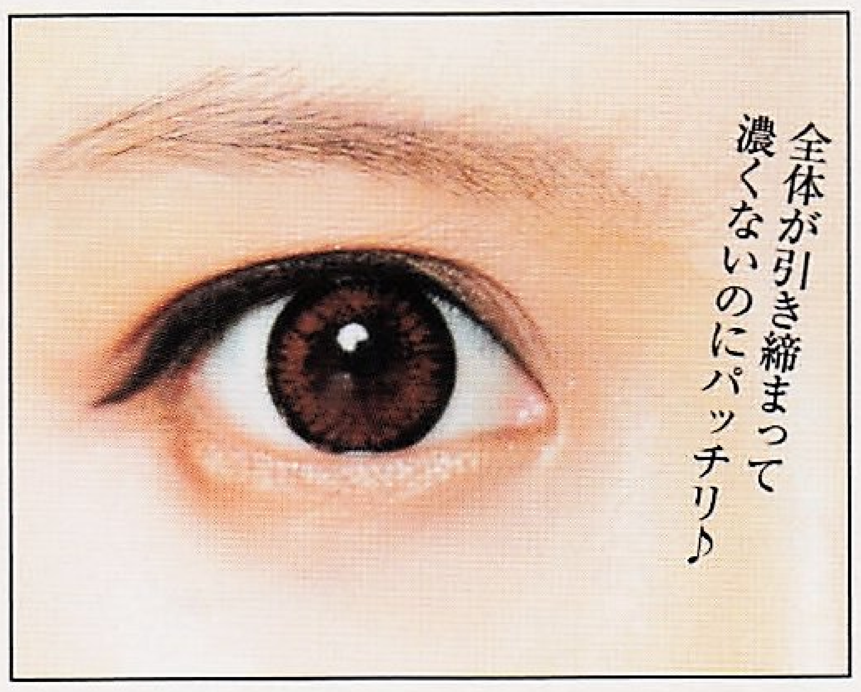
ペンシルの場合



ペン先を横にすると太さがブレる原因に。ペン先を立てて小刻みに動かして少しずつ引く。

アイラインの仕上がりCHECK！





STEP 3 まゆげは下側を描き足してホリを深く見せる

流行に合わせて、まゆげは太めのストレートラインに。アウトラインは囲みすぎないで！

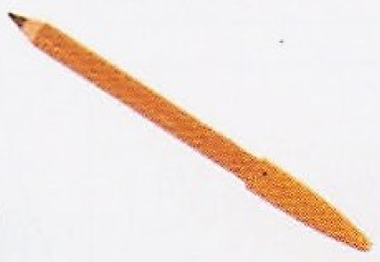
使うのはコレ♥

Ⓒ メイベリン ニューヨーク ファッションブロウ カラーリングマスカラ 01



地肌に液がつきにくいボール型ブラシで、まゆげ1本1本をしっかりカラーリング✧

Ⓑ ビボ アイフル マユズミA ライトブラウン



ペンシルで全体を縁取ると昔っぽくなるので、まゆ尻やスキマを埋めるのに使う程度でOK。髪色に合わせてカラーをチョイスして

Ⓐ インテグレート アイブロー&ノーズシャドー BR731



ナチュラルな太眉作りには、ふんわり色を乗せられるパウダーがマスト。自分の髪の色に合わせて色をMIXできる3色入りが便利。

1 パウダーでアウトラインを描く

使用アイテム Ⓐ





眉山は強調しないように

AをMIXして髪色に合ったブラウンを作り、まゆげの下ラインを引いていく。やや太めに描いて、目とまゆを近づけて★

2 上に向かってボカす

使用アイテム Ⓐ





まゆの上側はあいまいに

①のラインから上に向かってさらにパウダーを乗せて色を広げる。上ラインを縁取ると不自然になるので、あいまいに

3 眉頭は太めのブラシでなじませる



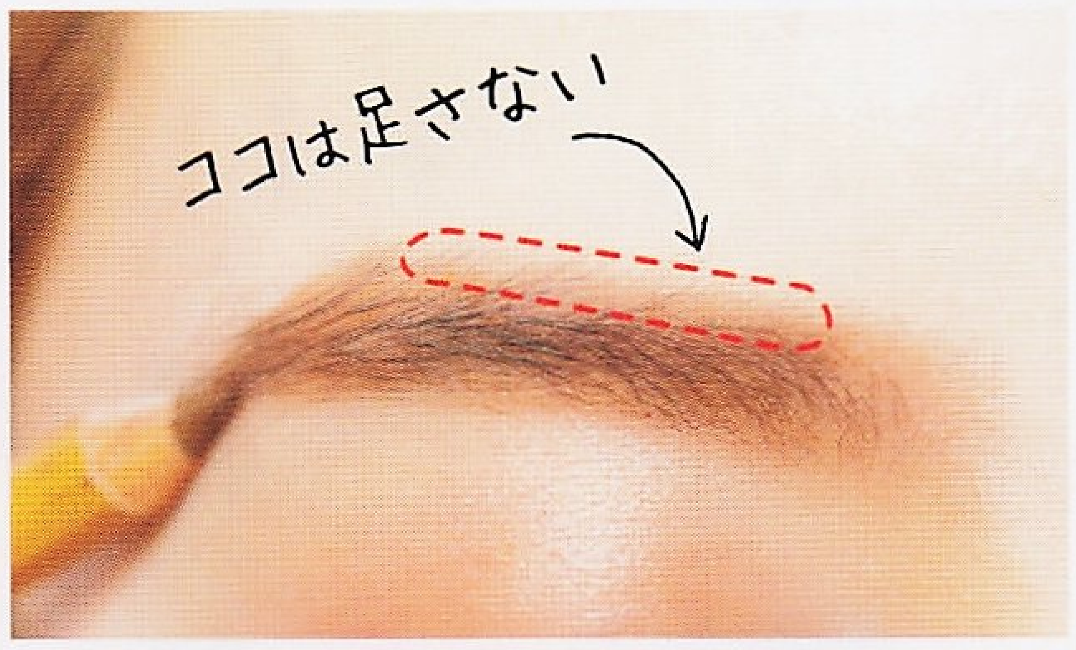
鼻筋のくぼみにつなげるように

太めのブラシに変えて眉頭を描く。ブラシを内から外に向かって動かすと、自然と鼻筋の影とつながってホリ深に。

使用アイテム Ⓐ



4 まゆ尻＆スキマをペンシルで埋める



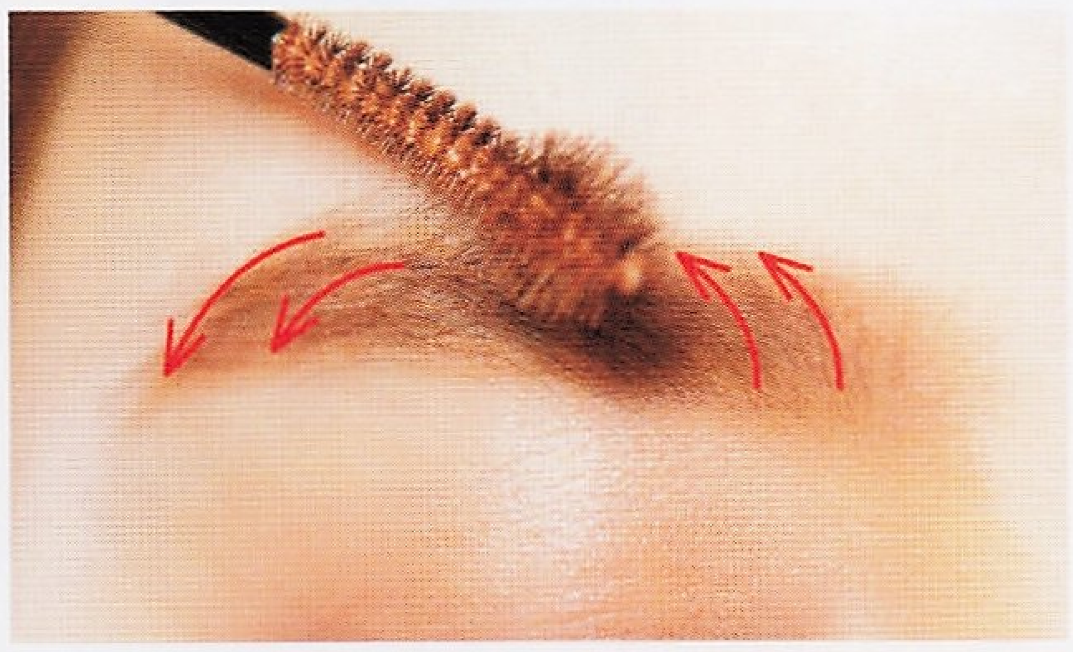
眉尻は延ばしすぎないで

Bで眉尻の足りない部分と、毛が薄くなっているスキマを埋める。毛流れに沿うように少しずつ描き足すと自然★

使用アイテム Ⓑ



5 眉マスカラで毛流れを整える



眉頭は立たせて立体感を出す

Cを塗ってフサフサ感を出す。眉頭部分は毛を上に立たせるように、眉山から先は毛流れを整えるように塗って。

使用アイテム Ⓒ



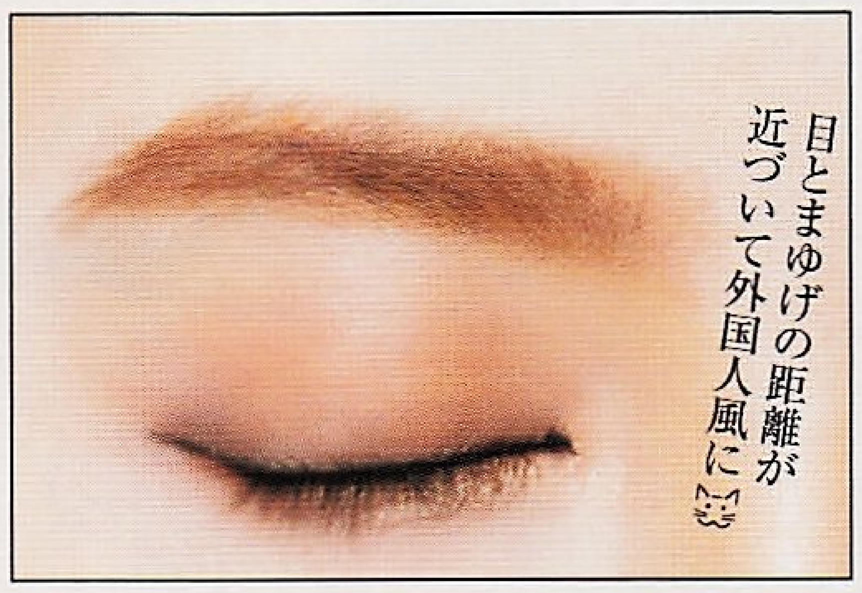
POINT



眉マスカラは最初に毛流れと逆向きに塗る！

毛流れに逆らって塗ることで、根元にしっかり液がつく！　これで塗りムラを防げます★

アイブローの仕上がりCHECK！



目とまゆげの距離が近づいて外国人風に

STEP 4 上はつけま、下は下地＆マスカラで軽やかに仕上げる

せっかく作ったシャドーの陰影を邪魔しないよう、まつげはセパレート＆ナチュラルに。

使うのはコレ♥



Ⓒ KATE ラッシュマキシマイザーEX-1

下まつげのボリュームが足りないコはマスカラ下地で補えばOK。たっぷりの繊維で量や長さをカバーして上品な仕上がりに。



Ⓐ ダイヤモンドラッシュ リュクスeye

繊細な毛束でナチュラルな印象だけど、密度はしっかりあるので華やかさも十分。左右の幅が広すぎないので、なじみやすさも合格。

Ⓓ メイベリン ニューヨーク ボリュームエクスプレス ビッグアイ

上まつげ用と下まつげ用の2種類のマスカラが1本に。セパレート効果で扇状の美まつげが完成！



Ⓑ パナソニック まつげくるん つけまつげ用

自まつとつけまを一緒に挟めるクリップ式のホットビューラー。挟んだまま熱を与えるので、一体感のあるカールが作れます✧



1 つけまつげは繊細な毛束をチョイス



先にビューラーしておく

ビューラーでカールをつけてから上つけまを装着。目頭側を少し空け、目尻ラインに合わせてズラしてつけて。

使用アイテム Ⓐ



POINT

つけまノリは、左右の端に重ねづけすると接着力UP

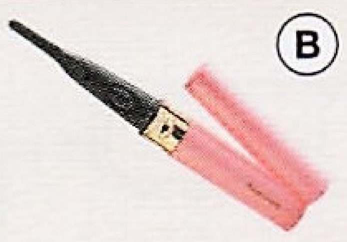
ノリはつけまの軸に薄く塗り、左右の端だけにチョンと重ねづけするとはがれにくくなる★



2 ホットビューラーで自まつをなじませる

横からも見て角度をチェック

使用アイテム Ⓑ



Bで自まつとつけまを一緒に挟んで、しっかりなじませる。根元をぎゅっと3秒くらい挟むのが一体感のコツ。



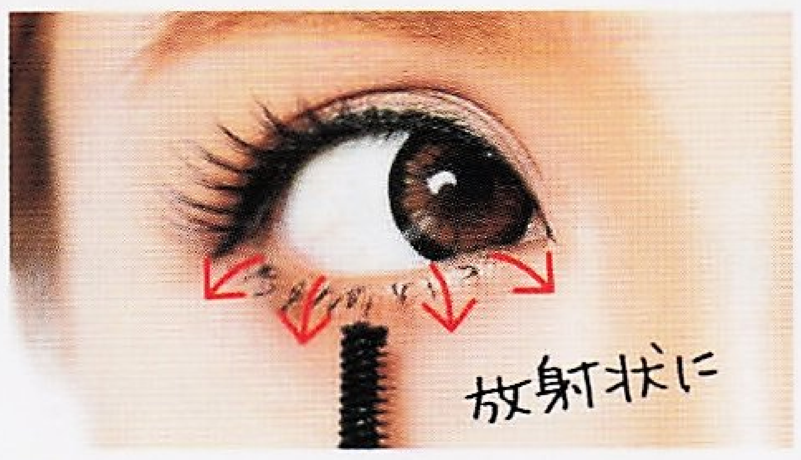
2 下地＋マスカラでつけまいらずの存在感に

使用アイテム Ⓒ Ⓓ

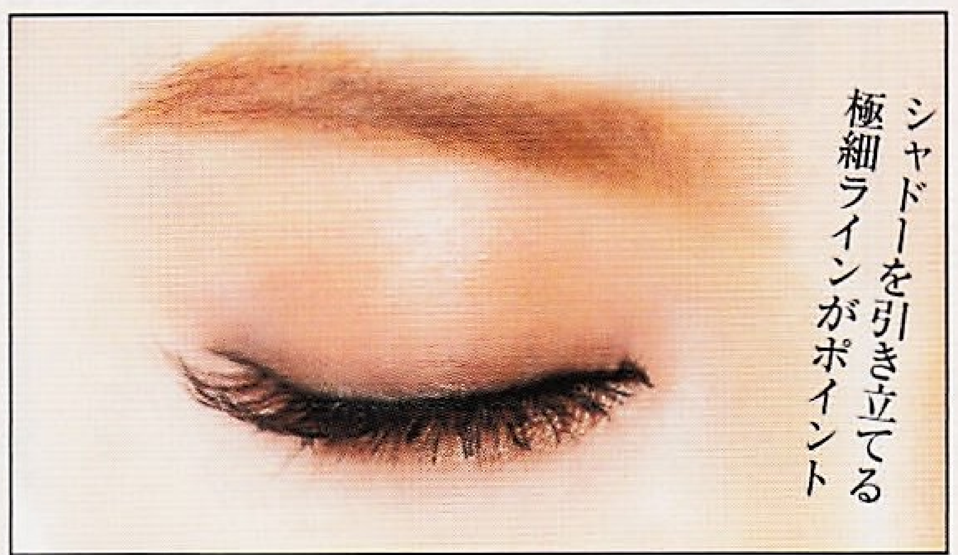


ブラシは縦に持って塗る

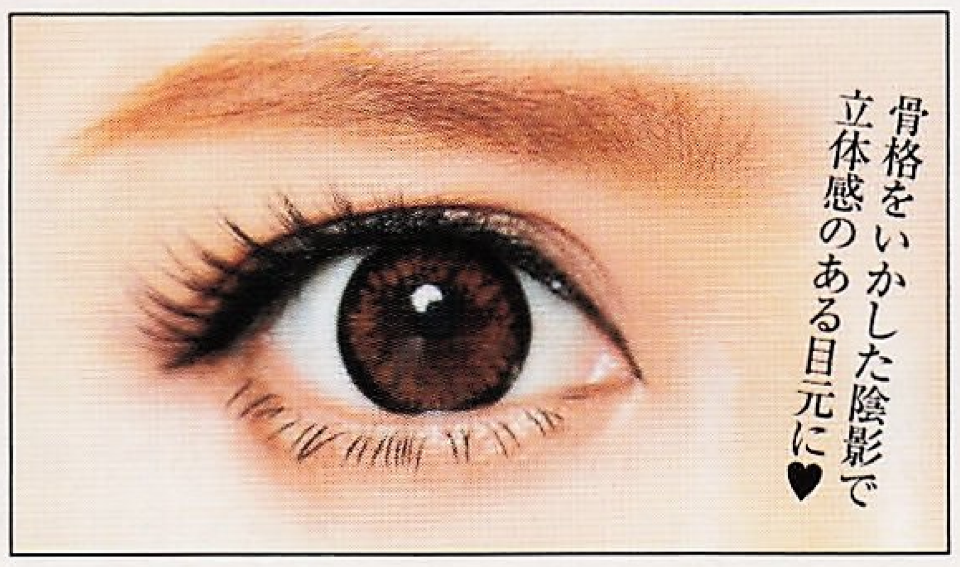
Cで下まつげ1本1本に繊維をつけ、乾いてからマスカラを重ねる。ブラシはなでつけるように、上下に動かす！



これでブラウンEYEの完成！



シャドーを引き立てる極細ラインがポイント

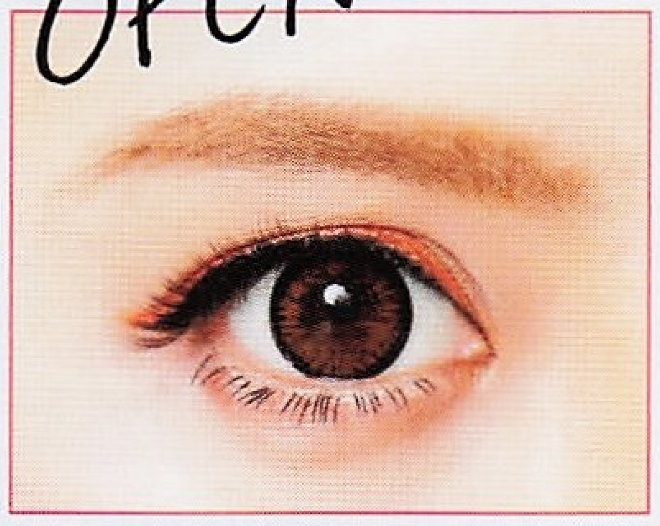


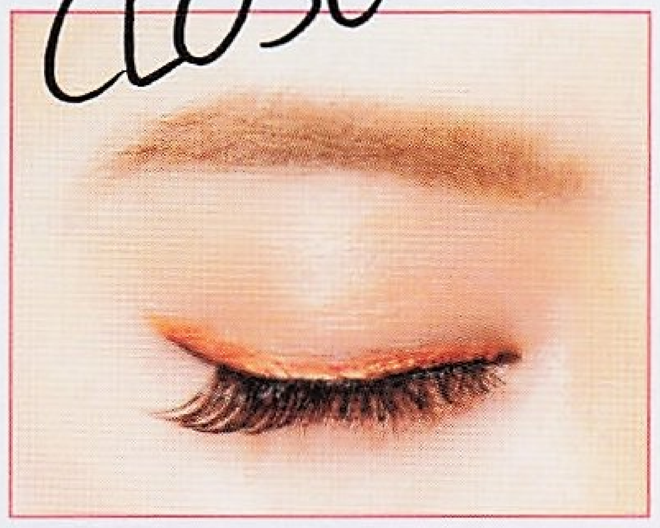
骨格をいかした陰影で立体感のある目元に♥

SUMMER COLOR

大人カジュアルなオレンジで
夏コーデをセンスアップ♥







アレンジメイク1 ジューシー♥カラーラインで夏待ちEYE

姉世代のカラーメイクには、ブルー系の寒色よりも肌を明るく見せるオレンジがイチオシ

1 髪より明るいまゆげでラインを引き立て！



パウダー&マスカラで明るく

パウダーで太めのナチュラルまゆを作ったら、Aでしっかり色を乗せる。やや直線めに仕上げて、カジュアルな雰囲気に。

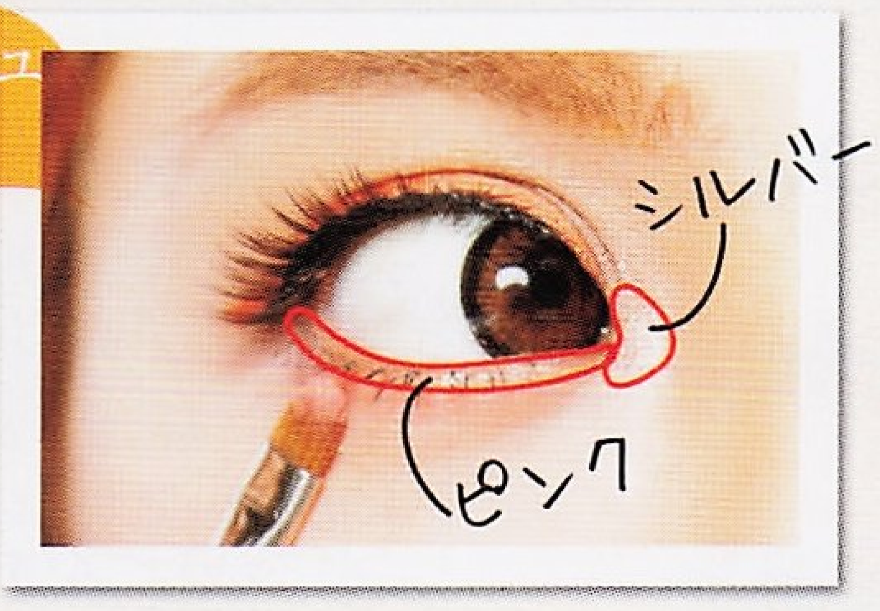
2 ふたえ幅1/2にカラーライン



粘膜が気になるコは黒で埋める

Bのオレンジラインを目頭から目尻まで均一な太さで引く。細すぎると見えないので、ふたえ幅の半分くらいを意識★

3 ピンクシャドー&シルバーラメで夏っぽく



上まぶたはベージュ1色で軽めに

上まぶたにはCの左から2番目の色を、下まぶたのキワには3番目のピンクをオン。目頭には一番左のラメをのせて♪

4 つけまはあえて上向けず横向きにつける



ふたえが隠れないように

上つけまは、目元に影を落とすイメージで地面と平行気味につけると大人っぽい。下まつげは下地+マスカラで自然に✧

使うのはコレ♥



A メイベリンニューヨーク ファッションブロウ カラーリングマスカラ 03
カラーラインには明るく太めなまゆげがバランス◎。イエローがかった眉マスカラでしっかりカラーリング！

B メイベリンニューヨーク カラーショーライナー OR-1
クリーミィな感触で、繊細なラインもスルスル引ける♥ヴィヴィッドな発色で遊びゴコロたっぷりな目元に★

C メイベリンニューヨーク オープンアイルック シャドウ BR-4
オレンジラインと相性のいいピンクブラウン。パール入りのシャドーベースはポイントラメとしても使えて便利★

D ミッシュブルーミンNo.6 ガーリーフレア
自然な毛束でふんわりガーリーになれる上つけま。カラーラインがカジュアルなので、つけまは毛足が長い大人っぽいものを選ぶのがコツ。

アレンジメイク2

ヌーディーEYEで彼ウケ狙い♥

ヌーディーなのにクリンと大きい丸目の秘訣はブラウンラインとぷっくり涙袋♥

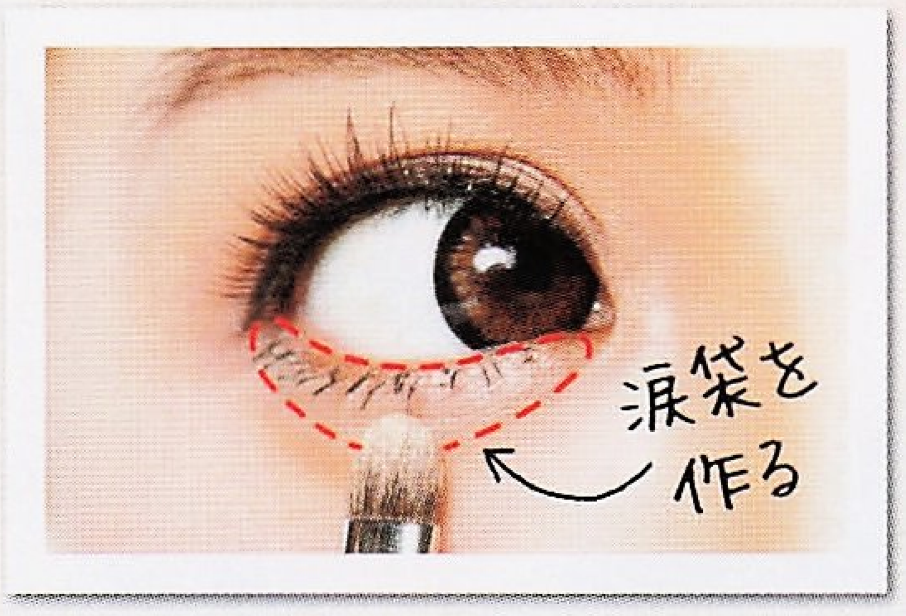
1 ブラウンラインで優しい印象に



まつげのスキマも一緒に埋める

Aで目頭から目尻まで細くラインを引く。目の縦幅を強調したいので、目尻は延長させないで。まつげのスキマも埋めておく。

2 パール系シャドーで涙袋を強調



しっかり塗って立体感を出す

Bの左上の色を涙袋に塗り、ふっくらと立体感を出す。アイホール全体には右上の色をサッと広げて、下まぶたを引き立てる。

3 まつげ用マスカラであえてボサッと感を



ブラウンの繊維入りを使って

自眉の形や太さをいかして眉パウダーでまゆげを描き、Cを下から上に向かって塗って、わざと毛羽立ちを作る★

4 薄めつけま&マスカラで自まつ風



まつげをセパレートさせて

ビューラーした後にDをつけ、Eを上に向かって塗って自まつとなじませる。黒目の上を重ね塗りするとキュートな印象♥

使うのはコレ♥



A アイスクリーム リキッドアイライナー チョコレート

コシのある極細の筆先で、なめらかなラインが引けるライナー。アイラインをブラウンに変えるだけで、目元に程よいヌケ感が♥



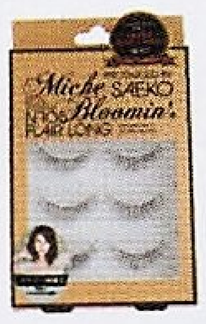
B ルナソル スキンモデリングアイズ 02

肌なじみのいいベージュベースのパレット。ヌーディーEYEには、ブラウンよりも肌色が透けるような薄づきシャドーをチョイスして。



C メイベリン ニューヨーク ボリュームエクスプレス フォルスラッシュ 02

繊維入りのブラウンマスカラをまゆげに使えば、薄眉のコでもフサフサまゆげが手に入る♪



D ミッシュブルーミン SAEKO プロデュースライン No.105

つけまは上のみ使用。黒目の上が長いタイプを選んで、赤ちゃんみたいな丸目をメイク。もちろん毛束は繊細&ナチュラルなもので★

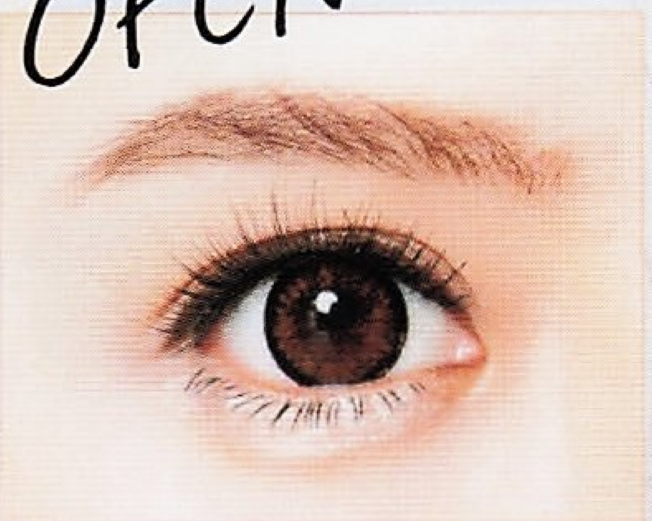


E メイベリン ニューヨーク ボリュームエクスプレス マグナムキャットアイズ

小さめブラシで目頭や目尻の細かい毛もキャッチ。ウォータープルーフでにじむ心配もナシ★



OPEN



CLOSE



おうちデートでキュン確実♥
赤ちゃん風ピュアフェイス

アレンジメイク 3 ゴールドラメで大人セクシーEYE

粒の大きいギラギララメは昔っぽい💧　光に当たってツヤめく程度がベスト♥

濡れたようなツヤが女っぽい
辛口レディになれるラメEYE





使うのはコレ♥



A RMK アイブロウパウダー
ダークブラウン、グレーブラウン、グレーブラックの3色セットで、キリリと大人っぽいまゆげが作れる。なめらかに伸びて色持ち抜群♪



B メイベリンニューヨーク ビッグアイ シャドウ BR-2
ラメが浮かないゴールド系のブラウンをチョイス。色味が濃すぎない方が、まぶたに自然な奥行きを与えてくれる★



C エモダ コスメティクス インプレッシブ アイカラー メープル
目元をシャープに引き締めてくれるブラウンを下まぶたの目尻に使用。しっとりマットな質感で上品な仕上がり😺

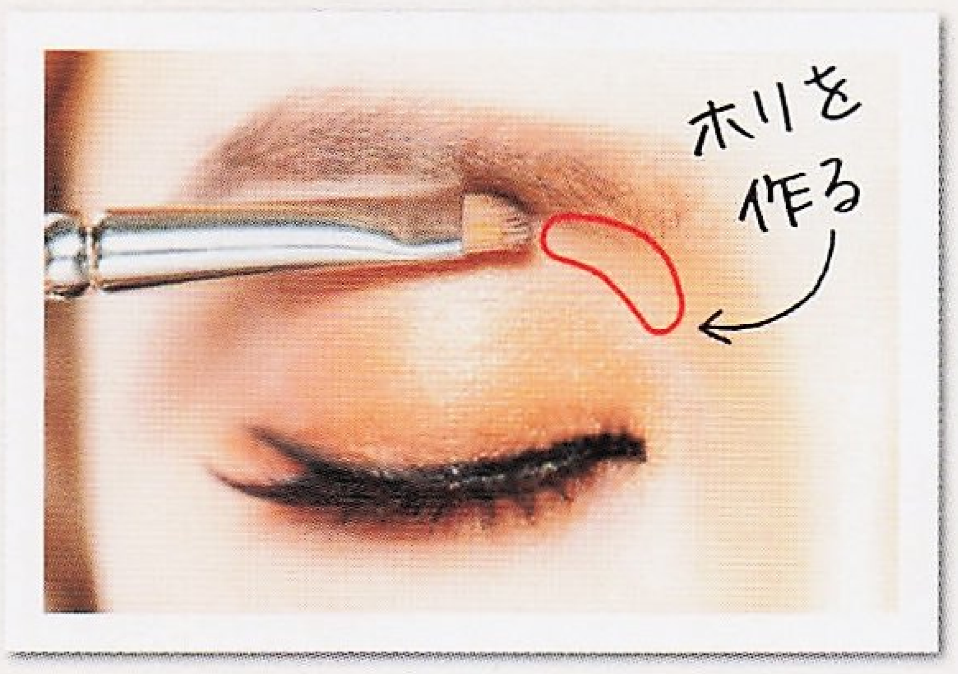


D メイベリンニューヨーク カラーインクシャドウ GD-1
伸びのいいクリームタイプで、まぶたにしっかりフィット。ラメが細かく、サッと重ねるだけで潤んだようなツヤに。



E ダイヤモンドラッシュ エレガントeye
目尻の毛束が濃いめのタイプで、やりすぎ感なくレディな雰囲気になれる。毛先が極細にカットされているので、目元に自然になじみます♥

1 眉頭を太めに描いてホリ深に



まゆげはAの中央の色で描いて大人な雰囲気に。眉頭の下側に色を足して、目とまゆげをグッと近づけて😋

まゆげは髪より暗めの色で

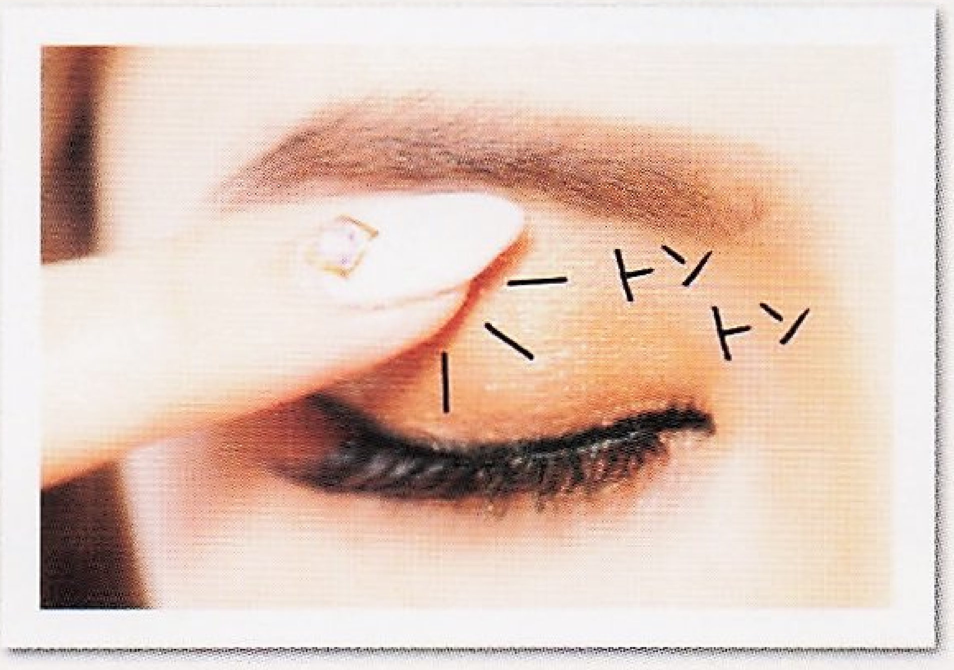
2 下まぶたにブラウングラデを作る



上まぶたにBの上から2番目の色を、下まぶたに上から3番目の色をオン。下まぶたの目尻側にCを重ねる★

目尻1/3にダークカラーを重ねる

3 ゴールドラメを指でのせる



Dを指に取り、上まぶたの中央にトントンと軽く広げる。左右に伸ばさず、黒目の延長線上に置くイメージで。

ラメは粉っぽくないツヤ系を

4 ラインはリキッドで目尻長めに



黒のリキッドで目頭からしっかり上ラインを入れ、目尻はカーブに沿ってハネ上げ。最後に目尻重めのEを装着!

目頭側もグッと食い込ませて


私が実際に試してみました!!
広島の看護学生
(30歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん
友
「出会いがない」とボヤくお姉さんの救世主
リアルコミュニケーションアプリ
『リア♡メセ』の
出会い力を検証!!
会員数がすごく増えてるらしい♥
REAL MEET
MESSENGER
登録者数が日々増加中！　チャット&トークアプリとして気になる『リア♡メセ』。聞くところによれば出会いにしぼったコンテンツ♪　友達探しや彼氏探し、はたまた婚活にも使えそうって話だけど実際のところ本当に出会えるのか、青木りえちゃんに試してもらったよ！
PHOTO_Nobuyuki Sasaki,Yoshinobu Bito　EDIT&TEXT_Midori Sasaki
なんか近頃週末がヒマだな～
浮いた話もない今日この頃…
彼氏もいないし、周りのコはどんどん結婚していくしで、気楽に遊べる友達が減って週末はちょっとヒマなのであった
そういえばこないだ…
『リア♡メセ』意外と使ってるコが多いらしいよ♪
ヒマなら出会いを探して来いや～♥
へーそうなんだ
おすすめアプリの話を思い出した♪
友人から聞いたチャット&トークアプリ『リア♡メセ』の話を思い出したりえちゃん。試しに覗いてみることに
チャット&トークアプリ
リアル 出会い メッセンジャー
REAL MEET MESSENGER
はこんな人にオススメだよ
●ご近所で友達を作りたい
●趣味やイベントの仲間を探したい
●ヒマつぶしのチャット友達がほしい
●最近新しい出会いがない！
ここはひとつ試してみますか♥
まずはアプリをダウンロード♪
使い方★STEP1
各アプリストアでインストール!
App Storeや Google playでアプリをインストール。アプリは無料、登録料や利用料もかからないから安心
ふむふむ
使い方★STEP2
最初に必要事項を入力するよ♥
規約事項を確認して同意すると本人確認のための認証コードがSMSで送られてくるから、それを入力して次のステップへGO♪
簡単じゃーん♥
入力画面はコレ
あとはプロフィールを入力するだけ。
使い方★STEP3
プロフィール入力のポイント♥
顔写真を入力すると返信率が上がるからオススメだけど、ペットや趣味の写真などでもOK♪　コメントは一覧から選ぶこともできるよ
登録完了♥
タイムラインでユーザー一覧が出てくるよ!
いっぱいいすぎて全部は見れない…
使い方★STEP4
・性別・年齢で絞り込み♥
・住んでいる地域で絞り込み♥
マッチング機能を使えば効率よく検索できて便利！　相手の位置情報（GPS）を利用してMAP検索もできる
プロフィール閲覧中…
顔写真のせてる人がいいよね♥
使い方★STEP5
メッセージを送ってみよう
気になる人がいたらメッセージを送信。何を書いていいかわからないときは「Like」機能を使って相手の反応を待つという手も
何人かとチャット&トークをしてみたのち…アポイント！
「明日の夜はヒマですか?」っと
良い人そうだから会ってみようかな♪
使い方★STEP6
チャット&トークで相性を探る♥
今回の目的は「出会えるかどうか検証」なので会う方向に進んだけど、チャット友達としておしゃべりをするだけでも楽しいよ
そして翌日の夜…
はじめまして～
プロフィール写真より男前♥
めかしこんで待ち合わせへ♪
小洒落た某バーの前で待ち合わせしたよ。ちゃんと時間通りに本人が現れた♥　男性に撮影許可を取ってさらに追跡！
好きな野球チームは広島カープです♥
おっ、話が合いそう♪
ボクもカープファンです♪
あとは楽しい時間を過ごすだけ
こうして新たな飲み友達を1人GETしたりえちゃん。『リア♡メセ』では女のコともつながれるから趣味友達も探せるよ♪
シンプルな機能で使い方が簡単だったしホントに出会えたよ♥
リアル 出会い メッセンジャー
REAL MEET MESSENGER
https://realmeet.appgate-service.com
運営会社：株式会社ダイコーコミュニケーションズ　TEL：03-6661-7981
アプリのダウンロードはココからが簡単♪
GET IT ON Google play
Available on the App Store

総額50～300万円相当の美容施術を無料で体験できる「シンデレラ大作戦」に
応募してくれた女のコが生まれ変わった自分をお披露目★

東京イセア
クリニック
プロデュースで

私たち、理想の自分になれました！ 報告会♥

～新しい私にHello, again～

PHOTO_Satoshi Omura HAIR&MAKE_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Hironeko-A

姉ageha11月号でモニターを募集した「シンデレラ大作戦」✧"コンプレックスを抱える女のコを美のシンデレラに変える"という夢のようなプロジェクトで生まれ変わった、2人の女のコの現在と、施術の全容をレポート★



主婦（25歳・神奈川県）
バツイチ独身・娘1人
えり子さん

私が施術♥



三苫葉子ドクター
東大卒の外科医でありながら、美容皮膚科部門の研究も積極的に行うスゴ腕ドクター。「美」を総合的に考えた施術を提案してくれるので、患者さんたちからの信頼も厚い!!

鼻尖形成（耳介軟骨移植） 403,000円

耳の軟骨を移植してより自分に似合う鼻に

鼻の穴の内側を2cmほど切開し、中心の軟骨に付随している余分な皮下脂肪や軟骨を除去。左右の軟骨を引き寄せて固定することで鼻先を縮小します。さらにご本人の耳の軟骨を移植して、先端をツンと尖らせました。

鼻プロテーゼ 288,000円

鼻筋を高く整えて立体感と彫りを演出

鼻の内側を3～4mm切開し、そこから鼻筋を通すようにシリコンプロテーゼを挿入。最後に切開した部分を縫合します。えり子さんの場合は鼻のつけ根部分に入れて、高さを強化。鼻先の施術と合わせることで、シュッとした印象に仕上げました♥

鼻翼縮小 345,000円

余分な部位を切除してだんごっ鼻を卒業★

小鼻を切り取って小さくする施術。切除する部位や量は小鼻や鼻の穴が不自然な形にならないよう、慎重に決めます。えり子さんの場合は小鼻が広がっていたので、スッキリ見えるように整えました。

アゴプロテーゼ 288,000円

アゴ先をとがらせて輪郭の丸みを改善！

2～3cm程切開した下唇の裏側から、フェイスラインに合う形にカットしたシリコンプロテーゼを挿入。傷跡が見えない＆傷の治りも早いので、ダウンタイムが短いのもメリット♪

Point プロテ施術には軟骨に近いシリコンプロテーゼを使用

施術には人間の軟骨にとても似ている優れた医療材料「シリコンプロテーゼ」を使用。ヒアルロン酸やレディエッセのように吸収されないので、半永久的な効果が得られます✧

目頭切開 230,000円

目の横幅を拡張して大人っぽいデカ目に♥

平行二重にするために、目頭～上まぶたにかぶさっている蒙古ひだを切開。切開ラインはえり子さんの希望の目の形に合わせてデザイン。切ったと思われない自然な形と、すっぴんでも傷跡がわからない状態に仕上げるのがイセアのこだわりです♥

全切開（眼瞼下垂術を含む） 322,000円

最大の悩みだった一重が欧米風のくっきり二重に！

理想の二重の線をイメージしてまぶたの皮膚を切開。余分な脂肪を取り除いてから縫合し、くっきりした二重に仕上げる施術★ えり子さんの場合はまぶたの厚ぼったさもスッキリ！ 目と眉が近づくことで彫りも深まって、自然な外国人風デカ目になりました♥

ヒアルロン酸（しわ） 注入無制限で80,000円

シワのくぼみをなかったことに♥

シワのくぼんだ部分に極細の針で液を注入。皮膚の下からシワを持ち上げ、肌をふっくらさせます。施術後すぐに効果を実感できる上、ダウンタイムもありません★

ホクロ除去（レーザー） 8コで40,000円

思い切って除去したら全体の透明感もUP

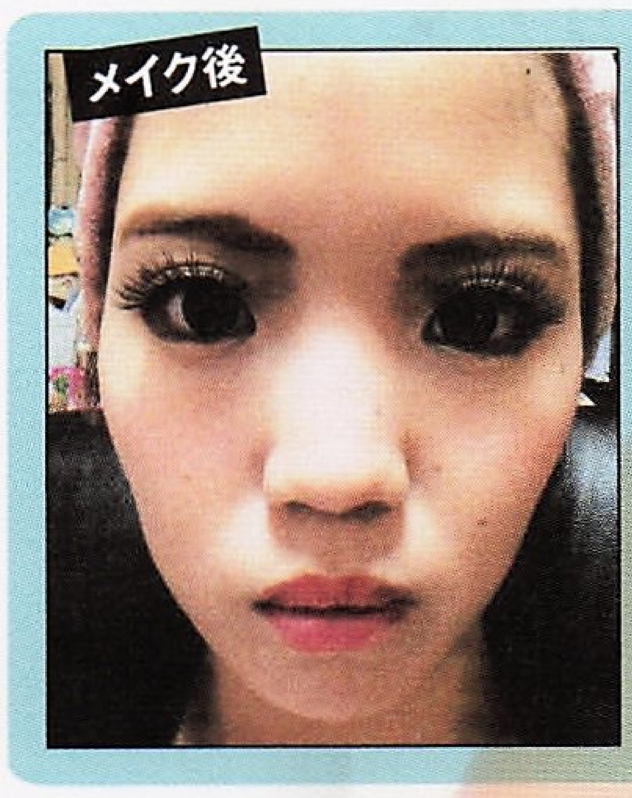
今回は細い金属の先端に一定の電流を流したものをほくろに当て、必要最小範囲を削り取る『電気焼灼法』で除去。削ると同時に傷痕が止血凝固していくので出血はほぼナシ！

N-COGリフト（ニュートンコグ） 14本で280,000円

医療用の溶ける糸でリフトアップ！

従来の糸より引き上げ力が強力な上、糸周辺のコラーゲンを増やし脂肪量を減少させてくれるので超お得。えり子さんの場合はアゴプロテとの相乗効果でより小顔な印象に！

えり子さんの施術総額は
227万6,000円!!



メイク後



すっぴん

Before

生まれ変わる前の私

高校の時にアイプチデビュー。しかし数年後、まぶたのヒフが伸びてしまいアイテープと芯の固いつけまがないと二重が作れない状態に…💧 鼻が丸くて低いことも悩みでした

悩んで下を向いて生きるより勢いで挑戦した方がいい

鼻もホクロも嫌だったけど、最大の悩みは一重の目。アイテープとつけまで二重を作ってきたけれど、加齢とともにまぶたの皮がのびてしまって💧 正直、限界を感じてました。濃いメイクを卒業したいというのも理由の1つ。今年の春から娘が小学校に上がるのに、入学式や参観日にバッチリつけまのギャルメイクで行くのもちょっとなぁって…💧 過去に他のクリニックへ相談に行ったこともあるのですが、何を言っても「やった方がいい」と勧められるものだから「本当に大丈夫なのかな？」と躊躇してしまって…。そんなときに、見つけたのが今回のプロジェクト。「無料だし★」と思い切って応募したのはいいけれど、さすがに緊張しました。でも、カウンセリングでお医者さんから「これはやらなくていい」「これはやった方がいい」という冷静な意見と丁寧な説明を聞くうちに安心感が湧いてきたんです！ 施術の仕上がりは大満足！ 念願の薄メイクでも盛れるし、すっぴんでも堂々と出かけられるように♥ メイクの時間が短くなった分、娘とゆっくり過ごす時間も増えました✧

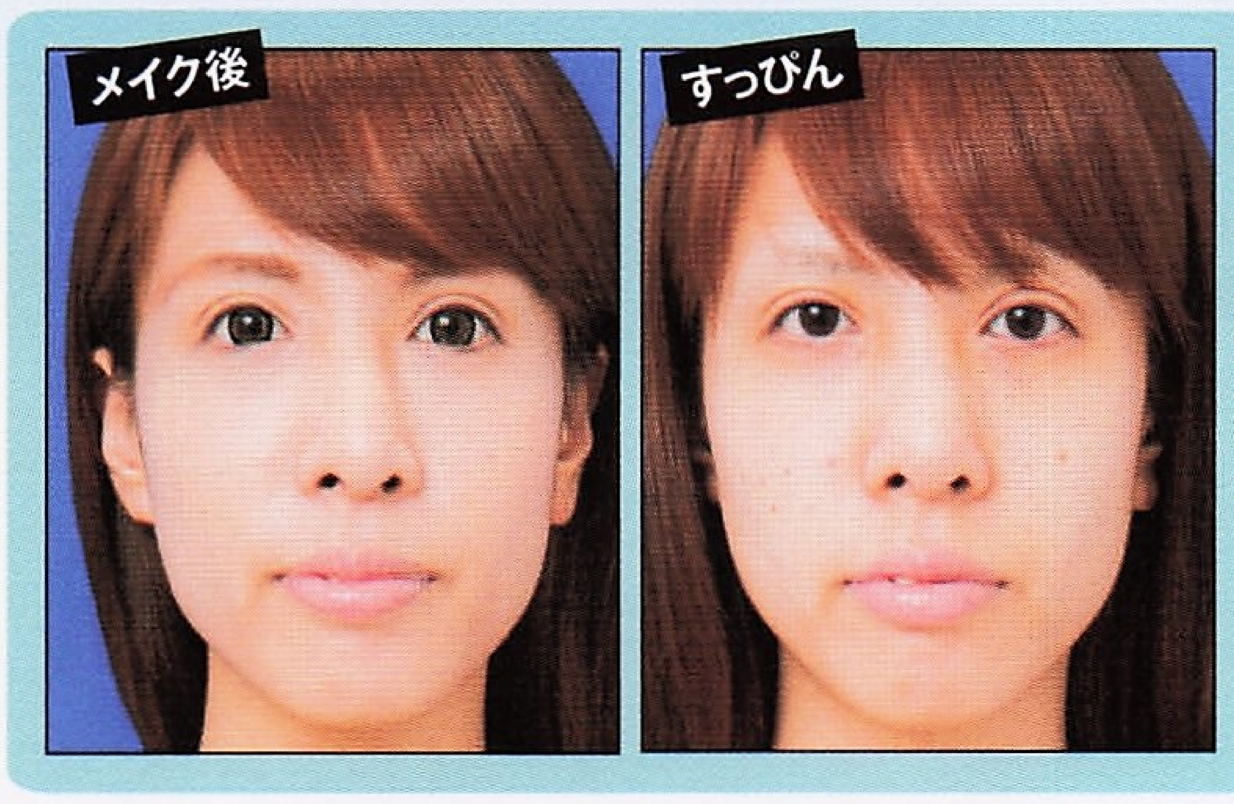
ブランド品より美に投資した方が幸せになれる★

今回、イセアさんの施術を受けて良かったと思ったのは、1人の先生がすべての施術を担当してくれたこと。ほとんどのクリニックではパーツごとに担当の先生が違うからか、パーツ単品はよくても全体のバランスには満足できなかったんだよね。カウンセリングや施術で、私の希望をとことん聞いてくれたことも嬉しかった★ 施術の最中も、表情を動かしたときのパーツの動きが不自然じゃないか確認してくれたり、「これでいい？」って私の意見を聞いてくれたり。他院でありがちな〝お医者さん自身の感覚〟に任せるんじゃなくて〝私が納得できる顔〟になるよう、協力しあって作り上げてく感じ。先生だけじゃなく周りのスタッフさんも「がんばれがんばれ」って応援してくれるから、まるでマラソンしてるみたいな感覚だった（笑）。とことんこだわらせてもらっただけあって、仕上がりは周りの友達にも大好評♥ 前よりモテるようになった気がするし、自信がついたからか何をやっても楽しい♪

Before

生まれ変わる前の私

16歳のとき某クリニックで埋没法を受けたのを機に、お直し依存症になる。個別のパーツがいい感じに仕上がっても、全体のバランスがまとまらないことに不満を感じてました。





私が施術♥

上原恵理ドクター

自らの体験談に基づく患者様に寄り添ったカウンセリングが評判の美容外科医。患者様のライフスタイルを理解し、一人ひとりにあったかわいいを見つけてくれるお医者様♥

飛鳥さんの施術総額は

44万4,000円!!



レディエッセ
0.2ccで24,000円

つけ根をちょっと高くしてスッと通った鼻筋に！

飛鳥さんの場合は目の間に注入。ヒアルのように横に広がりにくいので、鼻筋が太くなる心配もナシ。吸収されるまで18～24カ月かかるので、マメなお直しも不要です。

Point **他クリニックでの施術もお直しできる！**

イセアでは「仕上がりが不満」「同じクリニックでの施術はもう嫌💧」という人のお直しにも対応。お悩みの方は気軽に相談してみて★

ヒアルロン酸・涙袋
注入無制限で80,000円

メイクで偽装するより自然だし、盛ってもヨレない♥

涙袋にヒアルロン酸を注入して、やさしく女性らしい目元に。イセアでは医師の判断で最も綺麗に見える注入量で施術するため、低額・定額にこだわって施術しています。

ボトックス・小顔
110,000円

エラの筋肉を萎縮させてシャープな輪郭に

エラにボツリヌストキシンを注入。奥歯を噛みしめるときに使う「咬筋」を萎縮させ、シュッと細い輪郭に。自然に顔が小さくなるので、周りにバレたくない人にもオススメ★

ヒアルロン酸・リップ
注入無制限で40,000円

バランス良く注入してセクシーなアヒル口に

リップ専用に開発された特殊な構造の微粒子ヒアルロン酸を注入し、セクシーなアヒル口に形成。やわらかいのに弾力性があるプルプルの仕上がりに飛鳥さんも大満足！

ニュートンコグ N-COGリフト
4本で80,000円

ほほを引き上げて自然な形の輪郭に

医療用の溶ける糸でリフトアップ。アゴに入れたヒアルが浮かないようにほほを引き上げて、バランスを整えています★ 糸の周囲にコラーゲンを集める効果で肌のハリもUP！

ヒアルロン酸・アゴ
注入無制限で40,000円

輪郭形成だけじゃなく面長対策にも効果的★

アゴの中心にふくらみを加えて立体感を出すことで、飛鳥さんのお悩みである顔の面長感を目くらまし★ やわらかい丸みのある輪郭に近づけました。

ボトックス・アゴ
70,000円

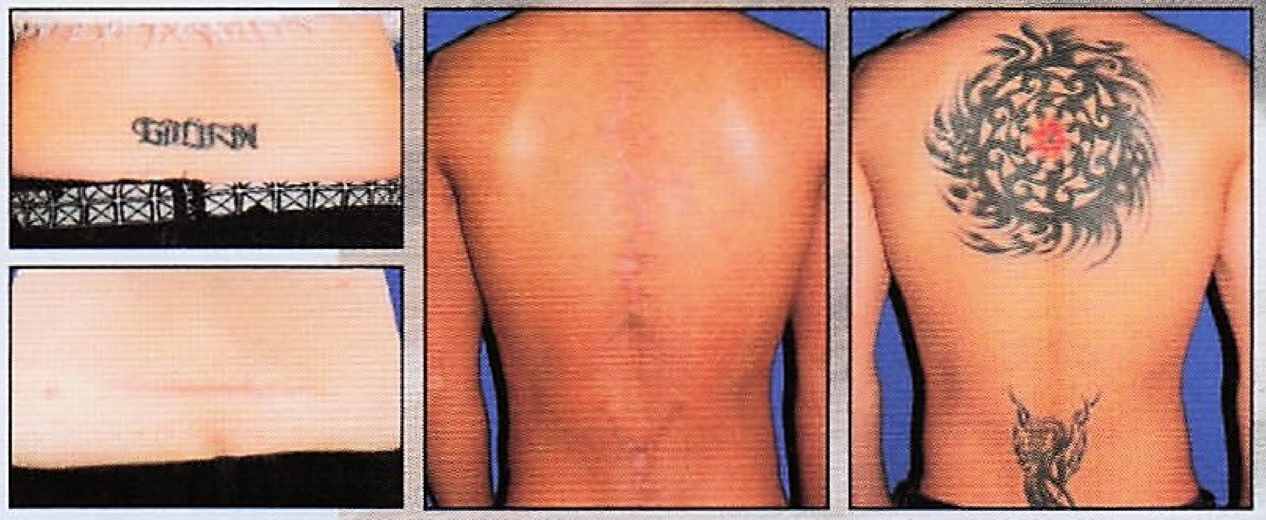
梅干しジワを解消して若々しい印象に★

アゴの筋肉の働き過ぎなどでできる梅干しジワにボツリヌストキシンを注入。ここの筋肉の緊張をゆるめると、口角が上がったり輪郭が細く見えるなどの作用も期待できます♥

飛鳥さん
銀座RIL勤務（24歳／東京都）
独身・子供なし

施術を経験したお姉さん世代の間で“お直しのお直し”ブームの波がキテます！

施術から数年経ち、加齢とともに肌や表情筋の状態が変わってくると、当時はベストだったパーツのバランスも微妙に変化。意識の高いお姉さんの間では“いまの自分に合う美しさ”を求め、プチ整形でさりげない微調整を加えるのが新常識となりつつあります★



症例数は国内TOPクラス どんなタトゥーも除去可能

イセアのオススメは「切除術」。タトゥーをメスで切除後、周囲の皮膚と脂肪を寄せて縫合。傷跡が1本残るけど1～数回の施術で済むから時間もお金もかからないし、レーザーじゃ消せないカラータトゥーもキレイに！



昨年末から地道にレーザーで消してます！

消すのは24～5歳のときに入れた腰～太ももにかけてのタトゥー。友達と温泉に行けないし、年齢的にも落ち着きたいし💧
3回通ったらだいぶ薄くなったので、引き続き頑張ります★



私も報告！

人生の一部をともに歩んできたタトゥーとさよならします!!



ららさん
家事手伝い（35歳／東京都）
独身・子供なし

Part1

アラサーが日焼けすると老化が加速するぞ!! 問題♥

夏の日差しを直接浴びると肌トラブルが多発💧　入念なUVケアを取り入れ楽しみながら美肌と若さを維持しよう😊

日サロで焼いて保湿♥

ここぞってときはアネッサのパーフェクトUV

もし体の一部だけ焼けちゃったら?

私は焼けた部分を隠して白く戻るのを待つ派★

日焼け対策はしてるけど、うっかり焼けちゃったらその部分を紫外線から徹底ガード！　白く戻るのを待つ★　シミや色ムラも防げるし、肌の透明感も損なわずに済む😊（東京都・加賀美早紀）

私はあえて白い部分を焼いちゃう派♥

半袖焼けが気になったら、ノースリでおでかけ★　肩も焼くことで色の差をなくします♥　うっかり焼き過ぎた場合は水で冷やして化粧水を塗りまくる！（滋賀県・けいこ）

海やプールではねっとりタイプの日焼け止めでガード

ジェルだとすぐ落ちちゃうから、白浮きするやつ★　ベタつくけど持ちがいいから、焼けても肌のダメージが少ない！（東京都・美咲さん）

日焼け after ← → before

太陽に素肌は見せない！

顔用

アネッサのパーフェクトエッセンスは美肌に◎

体用

塗る面積が広い部分はスプレータイプ★お直しも楽♥

種類はいろいろあるけど、アロエ濃度が高いアイテムが人気✨

目立つシミはコンシーラーで隠す♥

まずはビタミンC入りの化粧品で鎮静。ダメなら隠す♪（東京都・真優川咲さん）、肌色がムラっぽく見えないように！（東京都・ららさん）

焼けたら池野クリニックへ直行！化粧水・乳液・美容液を処方してもらって集中ケア★（真優川咲さん）

ヒリヒリしたらアロエジェルで鎮静♪

日焼け肌の炎症を抑えたり保湿する作用があるので皮剥け対策にも◎✨　ベタつかないから使い心地も快適♥（東京都・山田るり子さん）

Dr.ブロナーヴァージンココナッツオイル

エテュセ薬用アクネホワイトニングミスト

シュッー

フェルナンダのUVスプレーは香水みたいな香りだよ

日焼け止めは1日に何度も塗り直すべき!!

汗で落ちるから2～3時間おきに！顔には美容効果が高いやつで体はスプレー系😊　海やプールではすぐに塗り直せるようNOファンデで過ごす★（東京都・MERIさん）

ほてりを抑えたいときはシーブリーズ★

肌表面の熱が治まる！　ヘンに体を冷やし過ぎずに済むから、夏風邪予防にも◎★（東京都・神子島みかさん）

ココナツオイルで保湿してシワのないツヤ肌キープ♥

美白効果はないけど抜群の保湿力でツヤ肌に♪　抗酸化作用でシミやシワも予防できるし、香りも夏っぽくて好き😊（東京都・水野祐香さん）

早く白肌に戻したいときは美白ミストをシュッ♪

焼けやすい肩や背中に使いやすい♥　日焼け後の乾燥も防げる♪（東京都・奥山絵里奈さん）

塗りたてでも二度づけ上等★

日差しが強い日はSPF30のジェルを塗ってからSPF50のスプレーをシュー！スプレーは髪にもかける★（広島県・青木りえさん）

運転焼けは手袋でガード♪

車だから～って油断してたら手の甲だけ真っ黒に💧地味に悪目立ちするから、今年は手袋で白肌を守り通す♪（東京都・Angelさん）

シーブリーズデオ＆ウォーターせっけん

ルミキシルブライトニングクリーム

顔はハイロドキノンの17倍の美白作用があるルミキシルでケア♥

品川スキンクリニックなどで購入できる海外の美容美白化粧品★　即効性がすごくて、塗るとたちまち肌色が1トーン明るくなる✨　全身に使えるけど、少々お高いから私は顔だけに塗ってる😊

紫外線A波を防ぐなら飲む日焼け止め

雲や窓ガラスを通り抜けやすい紫外線A波にはヘリオケアで対抗！飲むだけで簡単にシミ＆シワ予防ができるから、海外はもちろん家の中でも手放せない♪（東京都・RIRIさん）

通称飲む日焼け止め。外出30分前に1カプセルを服用

たちが全力で首を突っ込んでみました!! SOS!!

なーつーがーきーたーぞー♥

宣誓！　私たちは日焼け・暑さ・夏バテなど目の前に立ちはだかるあらゆる問題を乗り越え、一生に一度しかない今年の夏をめいっぱい楽しむことを誓い、そのための工夫を披露します!!
夏女代表・荒木さやか♥

Part2

アラサーが露出するときの貧乳&谷間&尻問題♥

アラサーでもビキニを着る時代とはいえ失敗してイタく見えるのも怖い💧 若いコとは違うオトナの露出テクとは!?



小道具フル活用でスタイル良く見せる
貧乳はデカいビジュー、お腹はフリルでごまかす♥ 水着用のヌーブラも必須!(千葉県・鈴木愛美さん)

胸が盛りっとする水着はもう卒業!
豊胸っぽい谷間になる水着はそろそろキツい💧 バンドゥーの方が自然でいい★(東京都・神子島みかさん)

筋肉のハリで堂々と露出できるカラダに
毎日ストレッチ&バランスディスクで筋トレ★ 皮膚がたるまないし水着も映える!(東京都・RIRIさん)

色が濃い水着の方がずん胴に見えない★
胸はパットやヌーブラで偽装😊 色がパキッとした水着の方がメリハリ体型に見える♥(東京都・美咲さん)

アラサーでもイタく見せないビキニ選び

辛め&強めがテッパン★ 甘い花柄などを着るときはどこかにモノトーンを加えると◎!



胸は盛るより飾りでボリュームUP✧
バンドゥー派♥ 貧乳さんの三角ビキニは盛っても苦しそうだしポロリも怖い!(東京都・水野祐香さん)

くびれを強調するなら中央がV字のボトムスが◎

年齢は胸元よりもお尻に出るから気を抜けない!

自信のないパーツはかわいい物で目くらまし

面積の広いボトムスもハデ柄なら重く見えない

個性的なデザインと極上ボディで夏目立ち!

白肌×モノトーンで子供に出せない色気を演出

水着のハデさに負けない肌ツヤは筋トレで作れる!

ボヤけがちな体のラインは水着の色でメリハリつける

小さめボトムスで美尻に見せる♥
上は胸元にボリュームがあるバンドゥー♪ ボトムスはこぢんまりしたものが良い★(東京都・ららさん)

体型を詐欺るならハイウエスト♥
お腹が気になるときはハイウエストのボトムス★ 腰の高さや脚の長さも詐欺れる♪(東京都・杉山佳那恵)

体さえ作っておけばどんな水着もイケる
私は加圧で鍛えてる! 水着はひとクセあるデザインで、美尻に見えるやつが好き★(東京都・荒木さやか)

夏のアラサー都市伝説!!

検証 黒肌の男は性欲が強いのか!?

「肌が黒い男って、ヤらしい感じに見える」(東京都・Yさんより)ってマジ!? 経験豊富なお姉さんたちに聞いてみました!

そう思う	6%
そんなことはない	94%

結論 ただの誤解だった!

「黒光りしてる感じがヒワイ」「胡散臭い」という声は多かったけど性欲が強いと感じた人はごく少数。「草食系もいる」という声も😊

ぜんぶ黒光りのせいだ!

お尻は鍛えてプリッとさせる♪

「たるんだお尻じゃヤバい!!」とケツ筋強化に励む人が急増。理想のお尻1位はさやか。「年齢は後ろ姿に表れる(MERI)」という声も!



胸の谷間はガッツリ盛り過ぎない!!

ガチ盛りは痴女っぽく見えてイタい!! "盛る"より"寄せる"で余裕のある色気を出そう★

アラサーは盛りより質感が重要だっちゅーの♥



まなかは ブラをゆるくしてゆるやかな谷間に!
貧乳をムリに寄せると胸にシワが寄る💧 ブラのアンダーを1サイズ上げて、カップを1サイズ下げたら収まりが良くなって自然な谷間ができた!

みかは 谷間のラインを"Y"から"I"に♥
ワイヤーやパットを駆使して"Y字"の谷間を作るのはギャル過ぎるから卒業! "I字"のほうがさりげなくて大人っぽいし、上品な印象にまとまる★

莉菜は ふんわり寄せ上げ★
外側にヌーブラを貼り、やさしく持ち上げながら固定✧ ふわっとした谷間になるし盛りも崩れにくい♥ ヌーブラはsugarのやつが一番盛れる😊

MERIは やわらかそうな胸に♥
ブラのパットをワンサイズ下のものに変えて"詰める"盛り方から"寄せる"方向にシフト★ やわらかそうな谷間に見えるし、胸も苦しくない♥

日焼け・汗・体臭・貧乳etc… 夏の○○問題にお姉さん

夏のお悩み

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Yuko Nozaki[KANAE、SAKI、SAYO、MAYUSAKI、MIKA、LALA、RINA]、Anri Mitsuishi[AIMI、ERINA、ANGEL、KEIKO、SAYAKA、MANAKA、MISAKI、MERI、YU-KA、RIE、RIRI、RURIKO、WAKA] EDIT&TEXT_Hironeko-A



Part3

いらない毛は生えるのに必要な毛はなぜ減る!? 問題♥

ムダ毛とともに立ちはだかるのが将来の薄毛＆細毛問題！ 夏のダメージから毛根＆髪を死守して悩み無用な未来へ★



調査 下の毛はどのくらい処理してる？

自然な程度	42%
ハミ毛しない程度	33%
ツルツル★	20%
その他	5%

結論 いらないけど丸見えも微妙💧

「どこまでが自然？」という微妙なラインで悩む姉が多数★　ちなみに「20代前半のコの間ではツルツルが常識」（水野祐香さん）とか。

調査 やったことのある脱毛施術は？

毛抜き	47%
エステ	32%
医療脱毛	14%
その他	7%

結論 永久脱毛後も毛抜きはマスト

原始的な方法がダントツ。「専門機関での脱毛後に生えてくる、ちょろ毛に使う」という声も多めでした♥

調査 全身で一番いらないと思う毛は？

1位 アンダーヘア
2位 ワキ毛
3位 手足の毛

結論 首から下の毛はなくていい!!

理想はお人形みたいなツルツル肌！ 上記のほか、背中や顔、指毛、乳輪周り、ヘソ毛などの意見が登場



意外と使えるのが安いカミソリ！

ビジネスホテルにあるような1枚刃でも◎。肌が乾いた状態で表面をサッとなでるとツルツルに✧（東京都・神子島みかさん）



コンビニとかで3本100円ちょいのカミソリでOK★

極細のうぶ毛はヴィーナスの5枚刃でキャッチ！

5枚刃だから腕や太ももにうっすら生えたうぶ毛ももれなくキャッチ！　仕上がりの肌もツルツルでいい感じ♥（広島県・青木りえさん）



ヴィーナス＆オレイは石鹸つきだから水だけで剃れる



エステで脱毛済みでも自己処理アイテムは持ってた方が安心！

出産によるホルモンバランスの影響か、処理したはずのムダ毛が復活💧 家庭用の脱毛機があれば子育て中でエステに行けなくてもツルツル肌でいられる♥（滋賀県・けいこ）



事務所のコとプロデュースしたcos beautyを愛用♥

マイクロファイバーのタオルで細かい毛を一網打尽★

体を洗うついでに背中や二の腕などに生える細かいうぶ毛をまとめて処理♥　古い角質も取れてツルツル肌に✧（千葉県・鈴木愛美さん）

ブツブツ毛穴はラメの光で飛ばす！

カミソリでの自己処理後に。私はディオールのボディクリームを愛用♥（千葉県・鈴木愛美さん）

IRANAI いらない毛 ↑

いる毛 HITSUYOU ↓



美髪を保つにはドライヤーのかけ方が超重要！

髪を濡れたまま放置するとキューティクルが傷んでパサパサに💧　暑くてもドライヤーで根元を中心に乾かすべき。仕上げに冷風を当てると、天使みたいなツヤも出るよ♥（東京都・桜井莉菜）

ブローは手ぐしが理想的♥

ブラシよりも髪や頭皮に負担がかからない！　切れ毛や抜け毛予防にも効果的★（東京都・RIRIさん）



髪が絡んだら毛先からやさしくほぐす

毛先を手で持ちながら、手グシやブラシで少しずつ✧ 切れ毛予防にもオススメですよ♥（滋賀県・けいこ）

2度洗いで毛穴詰まりを予防

頭皮の皮脂や汚れ、整髪料を丁寧にオフ★　翌朝の脂が全然違います♥（東京都・山田るり子さん）

調査 夏に起きがちな髪の悩みは？

パサつき	42%
切れ毛	34%
色があせる	16%
抜け毛	8%

結論 すべては日焼けダメージのせい

原因は紫外線や海風。抜け毛と答えた人の中には「頭皮の日焼けで皮がむけたときにゴッソリ」との声も💧

ブラシで頭皮をマッサージしてから洗う

クッションが効いたブラシを使って汚れやホコリを浮かせるよ。（東京都・奥山絵里奈さん）

ブラシは雑貨屋の。シャンプーはヘアレシピ

シャンプーは手で泡立ててから洗うのがポイント！

液を直接頭皮につけるとかぶれやすすぎ残しの原因に💧　泡立ててから使う方が頭皮の汚れもキレイに落ちるよ（東京都・早川沙世）

ジェミールフランのシャンプーとトリートメントを愛用中♥

私はケラスターゼ♥

シャンプー後、毛先になじませてから乾かすだけ★ パサつきが解消して髪のまとまりが良くなる（東京都・加賀美早紀）

愛用はケラスターゼ のユイルスブリム



Save the Hair★ 早めの頭皮ケアは毛根を救う!!

「まだ大丈夫」という人も注目！　すぐできるケアを紹介★

まなかは炭酸シャンプーとヘアトニックでケア♥

髪が細くてコシがないのが悩み💧　炭酸シャンプーで洗ってからヘアトニックで栄養を注入すると、ヘタりがちな髪にハリが出る♥

祐香は1日に何度も分け目を変える★

女性は分け目からハゲるって聞いたから、同じ部分に負担をかけないように意識してる♥　夏場は頭皮の日焼けも防げて一石二鳥✧

MERIは黒ゴマペーストで毛根に栄養を！

黒いものは髪に良いと聞くから将来のためにいろいろお試し♪　黒ゴマペーストはアレンジが効くから便利★　お気に入りはスープ



私はディーセスのオイル♪

お出かけ前の紫外線対策に♥　香りがいいから、つけると気分も上がる✧（東京都・青木りえさん）

ディーセスのエルジューダFOを使用中

showlヘアトリートメントでツルツルの髪に✧



洗い流さないトリートメントは髪が乾いた状態でも使う

普段は髪を乾かす前に使うんだけど、パサついて髪が絡むと感じたときにも便利 毛先になじませると指通りが良くなって、切れ毛も防げる♥（東京都・杉山佳那恵）

オイル×おだんごなら海でも髪が傷まない

美容師さんに教えてもらった♪　オイルをなじませておだんごにするだけだから簡単♥（東京都・神子島みかさん）



気になる汗のニオイは好きな香りでカバー★

制汗剤じゃ満足できないお姉さんが増加中★ 汗をかく前or汗が引いた状態で使うのがポイント♪

RIRIはヴィクシーのミスト★

ワキシューより香りがいい♥ 汗を拭いてからつければニオイが混ざらないꈊ（東京都・RIRIさん）

夏っぽいココナッツパッションの香りを愛用してる★

沙世はジョー・マローンのボディクリーム♥

高い保湿力で冷房による肌の乾燥を予防♥ ボディークリームの方が軽く汗をかいたとき香りがいい感じに広がる★（東京都・早川沙世）

お気に入りはイングリッシュペア&フリージアだよ♥

頭皮のニオイはリーゼのミストでケア

頭皮に汗をかきやすいから異臭騒ぎになる前にケア！ 冷たいから爽快だし髪もサラサラになる✧（千葉県・鈴木愛美さん）

ボディには香水を使用

頭皮ケアが済んだらディオールアディクトのオーフレッシュをひと吹き♥

リーゼのヘアリフレッシャーはシャンプーのいい香りだから自然♥

調査 毛深い男は情が深いって本当!?

そう思う 3%

そんなことはない 97%

結論 体毛の濃さと愛情の濃さは別

「毛の濃さは情の深さ！」と力説するAさん（千葉県）。だが検証の結果、無関係であることが判明。残念！

汗をかきたくないうちらはタクシー移動&昼間は外に出ない！

暑いのが苦手💧 出かけるなら夜！（莉菜）、汗をかくまで出歩かない★（佳那恵）。移動はタクシー一択!!（莉菜&佳那恵）



私たちはヨガ&水晶浴♥

日常的に汗をかいてるから、ニオイの元凶である老廃物が溜まらない♪ 体もスッキリするしむくみとも無縁。（東京都・美咲&真優川咲）

調査 汗のニオイ=フェロモンってマジ!?

そう思う 1%

そんなことはない 99%

結論 別にかいでもムラムラしない

ほぼ全員が「関係ない！」とバッサリ。ちなみに本当のフェロモンは体臭のように臭わないらしいですぞ！

汗ジミ対策どーしてる?

色が薄い服は着ない！

汗をかいたときのことを考えると危険💧 グレーやパステル系は避けます♥（東京都・古橋綾香さん）

汗ワキパッドを使う！

汗を吸ってくれるから安心♥ 消臭&抗菌効果もあるからニオイ対策にも◎ꈊ（広島県・青木りえさん）

私はひたすら走る！

毎日走り込んで汗を出す習慣をつけておくと体の汗が臭くならない✧ 夏バテ予防やストレス解消にも◎★（千葉県・鈴木愛美さん）



私はドMトレーニング♥

超厚着でマラソン！ 冬の間に溜まった老廃物を排出すれば臭い汗をかかないꈊ 急にやると倒れるから少しずつね♥（東京都・神子島みかさん）

Part4 自分じゃ気づかなくても「コイツ臭い」と思われてたら猛烈に気まずい問題♥

他人の汗臭さを感じた瞬間、ふと気になるのが自分のニオイ💧 自信を持って私は平気と言える汗対策をチェック★

汗のニオイも**ベタつき**も**消臭用のデオドラント**でサラッとケア♥

早紀の♥

Ag+のパウダースプレーの無香料★ ニオイを抑えながら、肌をサラサラに整えてくれるよ♥

さやかの♥

海外で買ったレディスピードスティック シャワーフレッシュ。ベビーパウダーの香りに似てる♥

絵里奈の♥

デオナチュレのクリスタルストーン✧ 濡れた肌に直接塗れるからお風呂上がりの汗対策に◎。

私はタオル派♥

祐香の♥

シークレット パウダーフレッシュのスプリングブリーズはシトラス系の香りがGood♥

和香の♥

デオナチュレのソフトストーンꈊ 塗っておけばどんなに汗をかいても1日中臭わない♥

Angelの♥

Ag+クリアシャワーシートのメンズ用♥ シートが大きいから1枚で全身に使えて便利ꈊ

沙世の♥

出産して超汗をかくようになったから、安くてマメに使えるウェットティッシュを愛用♪

さく&まゆさきの♥

ビオレさらさらパウダーシートのせっけんの香り♥ お風呂上がりみたいな香りもいい✧



暑

暑さにも冷房にも弱くなるのがアラサーの現実!!!

私は冷蔵庫に冷やしパックを常備してる♥

毛穴を引き締めて発汗を抑える作戦。肌もプルプルになるからお得♥（東京都・早川沙世）



暑さでクラッときたら即冷アイテムで対処！

買い物中などにクラッときたとき用にヒヤロンを常備！　首などを冷やして体力の消耗を防いでる😽（東京都・ららさん）

私は冷えピタ♥

貼ってすぐヒヤッとするから気分転換にも◎♥　汗の量も減る♪（東京都・古橋綾香さん）

キリッ★

デリケートなお姉さんはエアコンから扇風機にシフト！

エアコンにあたり過ぎると風邪ひいちゃうんだよね💧自然の風を活かす扇風機の方が体調が悪くならないし、地球にもやさしくていい♥（東京都・荒木さやか）

私は冷房ガンガンでも風邪引かない派♥

あまり外へ出ないから、体が冷房に慣れてるのかも？　ひとまず健康だから風邪ひかないってことで😊（東京都・桜井莉菜）

一番の理想はマメにシャワーを浴びること♥

子供がいるからマメにはムリですけどね😊💧　首から下の汗をサッと流せれば暑さも引くし気分も爽快♥（滋賀県・けいこ）

身も心もスッキリ♥

私は限界までつけない！

私は除湿&タイマー派

私はドライモード！

冷房が強いと風邪を引く！

調査　エアコンで風邪ひいたことある？

ない 7%

ある 93%

結論　急激な温度差にヤラれる…💧

冷房に当たりすぎて体の芯まで冷えきってしまうことが原因💧　室内の空気が冷たいと感じたら要注意！

あつっ！

ぶっちゃけ苦手だけどエアコンに頼りたいお姉さんは部屋が冷え過ぎないように工夫★

どうしても暑いときは素直に頼る★　少しだけ窓を開けておくと、部屋が極寒状態にならない♪（東京都・加賀美早紀）

Part5 外は死ぬほど暑いのに屋内は凍えるほど寒いっておかしくない!?問題♥

激しい暑さと激しい寒さでゆらぎまくる私たちの体温💧適正な体温を維持するための小さな工夫をピックアップ😽

夏でもホッカイロを使う！

キャバでドレスを着たり冷たいお酒を飲むときの必需品！　腰やお腹に貼って冷え過ぎを予防★（大阪府・まなかさん）

調査　エアコンの設定温度は？

結論　平均　26℃

一番多かった回答は27℃😽　寒いと感じない温度が適温と言われているので、健康への影響は少なそう♥

調子に乗るとお腹急降下！

かさばるのが苦手ならストールが◎♥

くしゃっと丸めれば小さくまとまるし、シワも気にならない♪　防寒用には大判サイズがオススメ😊（大阪府・まなかさん）

紫外線も防げる♥

30歳過ぎてからの腹出しはキケン!!

特に出しちゃいけないのが下っ腹。冷やすとお腹が下るし、体調も悪くなる💧　出すならヘソより胃のあたりが◎😽（東京都・MERIさん）

昼と夜の気温差にも注意！

昼の暑さに合わせて超薄着で出かけたら、夕方以降に冷え込んじゃってガクブル💧　上着は必要だと悟った！（千葉県・鈴木愛美さん）

ガクガク

身体が寒いと心も寒い…

冷房対策の羽織りものは夏の必需品に認定！

めっちゃ寒がりだから、夏でも羽織りものはマスト！　ちょっぴり厚手のパーカーなら、日中の紫外線対策にも使える★（東京都・杉山佳那恵）

うっかり冷えたら湯船で体を温める★

バスソルトを使うと疲れもほぐれる♪

体が冷えたら湯船へ直行！　バスソルトはリジュブネイト・ブリスのセドナブルーを愛用中★（大阪府・桜木れいなさん）



露出する服でも肩に布があるかないかで体感温度が全然違う!!

キャバクラ勤務時代の夏は冷房との戦い！　袖がレースのドレスが流行ったおかげでだいぶ救われた。（東京都・美咲さん）

服との相性を気にするならモノトーン系が便利♪

マメに持ち歩くものだから着回し力が大事★　シンプルな白・黒・グレー系なら、服を選ばないから使いやすい♪（東京都・奥山絵里奈さん）

Check it out♪



ボーダーも使える♪

黒♥

白♥



荷物が多いときは腰に巻けるタイプが便利♪

私はサッと丸めることもできるシャツ派♥（東京都・谷 和香さん）、小さいバッグで出かけたい私は腰に巻けるパーカー派★（東京都・ららさん）

おしゃれ感も高まる★

あったかいんだから～♥

同情するなら布をくれ！



寒

Part6

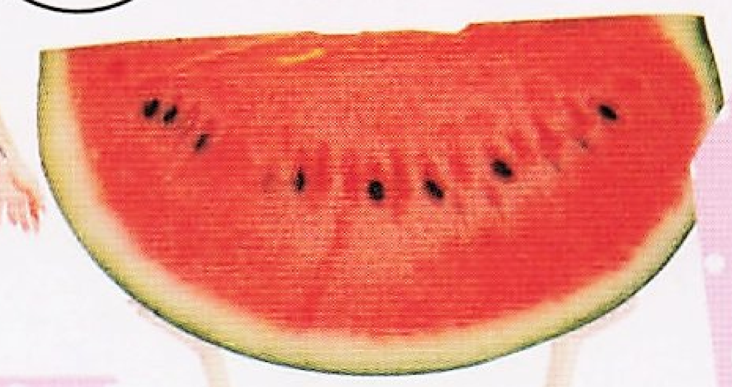
夏バテによる体力の消耗をどう抑えるか問題！

歳を取るたび深刻になっていくのが体力の衰え♢　運動が苦手なお姉さんは食事による内臓ケアに注力してました★

うちらは気力で乗り切る派♪

短い夏だし遊ばにゃソンソン♪

お姉さん達が実際にやってる内臓の整え方★



ミネラル補給にはスイカやメロンがいい

季節物だからおいしいし食欲がなくても食べれる♥　辛い物を食べた後のデザートにも◎ 　(東京都・美咲さん)

美容効果もばっちり★

食欲がないときはフレッシュジュースでミネラル補給♥

グレープフルーツジュースならむくみもとれる♪（東京都・MERIさん）、朝食代わりになる♥（東京都・奥山絵里奈さん）

基本はマメな水分補給！

のどの渇きを感じるときはすでに水分不足。乾く前に飲む！（東京都・桜井莉菜）、飲み物は室温が◎（東京都・ららさん）

沙世のイチオシはアロエジュース♪

HGの有機アロエベラジュースをほかのドリンクに混ぜて飲んでるよ♥　ミネラルたっぷりだし、便秘の解消にも効果的

二日酔い対策にも♥

水分と一緒に塩も取る！

水分だけだと血液が薄まって脱水症状に♢　塩分も適度に摂って、汗で失ったミネラルを補給すべき★（東京都・加賀美早紀）

巻き髪の夏バテにはスプレーWAXが効く♪

湿気でヘタれやすい巻き髪にはハードスプレーよりスプレーWAX。ベタつかないし何度でも再生できる★（東京都・水野祐香さん）

私は溶岩浴で免疫力を高める！

体を芯から温め夏冷えも同時に解消。脂肪燃焼効果も高いので減量にも◎♥（東京都・山田るり子さん）

私は運動で夏バテに負けない体を作る！

運動不足も夏バテの原因。適度に体を動かして筋肉をつけた方が、免疫力も高まるしバテにくくなる★（東京都・RIRIさん）

アリミノ スパイスシャワーワックスは香りも甘くていい感じ♥

調査 もし水分の摂り過ぎでむくんだら？

結論 バナナを食べる！
むくみ解消に必要なカリウムが豊富♪　食べるだけなので面倒なことが嫌いな人に人気★

結論 オイルでマッサージ！
リンパを刺激して老廃物も一緒に排出。手間はかかるけどセルライトの解消にも効果的

結論 運動やお風呂で汗を出す！
両方代謝を上げる方法なのでむくみの改善&予防によし。暑さが苦手な人には不向きかも。

バテそうなときはクエン酸とアミノ酸★

疲労回復に効果的　両方を補給するなら、梅干しやグレープフルーツがオススメ♥（東京都・真優川咲さん）

夏バテしたら夏野菜をたくさん食べる♥

旬の野菜にはその季節にあった効能があるそう　ビタミンやミネラルがたくさん摂れるしお店でも安いからお得♥（滋賀県・けいこ）

眠れない夜にはアイスノン♥

太い血管が通っている首を冷やすと、心地よい眠りに落ちやすくなるそう　冷房よりも健康的♥（滋賀県・けいこ）

ZZZ...

調査 スタミナつけたいときは何を食べる？

1位	焼き肉
2位	ニンニク
3位	辛いもの

結論 弱ったら肉！
カレーや餃子という意見も出たけど焼き肉がダントツ。食べられる量は減っても肉＝スタミナ神話は永遠

カルビ♪

牛タン♪

私は直射日光から頭を守って熱中症予防

直射日光を浴びると体力の消耗も激しいし髪も傷むしで散々♢　帽子で頭をガードすれば日射病も防げる！（大阪府・まなかさん）

子供たちのお昼寝にも♥

番外編

ママに聞いてみた夏の子育て問題を解消する工夫★

大人よりも暑さに敏感なのが小さな子供たち。夏バテや熱中症などを防ぐ工夫を現役ママに直撃！



お外で遊ばせる時間を工夫してる♥

昼間は暑過ぎるから熱中症が心配!! だからお外で遊ばせるのは朝の10時前と16時半以降にしています　こまめに水分を摂らせたいから水筒も持ち歩きます♥（滋賀県・けいこ）

エアコンに頼らず育児★

赤ちゃんに冷房を当て過ぎると汗腺が育たないと聞いたから出産を機に扇風機に切り替え。最初はツライけど慣れれば余裕★（千葉県・鈴木愛美さん）

日射病にならないよう日差し対策に力を入れてる♥

夏のお散歩用に、ぴよ君用の帽子と日除けがついたおんぶ紐を購入♪　頭の上の部分が日よけになってるからママも安心♥（東京都・早川沙世）

お外に出られけん♪

汗がよう出る時間帯は

外遊びにはビオサージュのアウトドアビオミストが便利。自然由来だから子供でも安心♥

暑がりだから体温調節のしやすい服装にしてる♪

子供たちの様子を見ながらこまめに脱がせたり、1枚着せたりして体温を調整してます★　お外に出かけるときは、帽子と水分補給のための保冷用水筒も常備♥（東京都・谷和香さん）

ちまたに溢れている専門家さんの結論だけじゃ物足りない！
更にそこからもういっちょ！深く突き詰めた美容知識をコールとともにお届け！

常に減量を意識したガマンだらけの人生は損！　大事なのはストレスなく続く＆短期集中でヤセる方法の把握!!　今回は人生を楽しみながらヤセられるミサキ式減量術を紹介★

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Hironeko-A

下田美咲のもういっちょ！美容道場♥ 第2回

人生をダイエットに捧げちゃ損!!





体重を減らす事態になる前に
今より太らないことが大事✧✧

今回のポイント

口にしても太らない食料で食欲に負けない自分に✧✧✧

豆乳で作るカップスープ



オススメはじっくりコトコトのシリーズで、お気に入りはカキとカボチャ♥　コーンはクノールが好き★　豆乳は無調整のものを使うよ♪

マグカップに豆乳140mlとスープの素を入れてレンジでチン！　これに細切りのチーズを入れて、2杯続けて飲むのがコツ。満腹中枢が刺激されてお腹が膨れるのに太らないし、血糖値が乱れないから頭や体のコンディションも良好★　前日に食べ過ぎて罪悪感で凹んだ日や、2～3日の断食っぽいことをするときも、これは無限に飲んでよしってことにしてる◡̈　いわゆる"カップスープ断食"♥　おいしいし飽きないし苦しくないから、ムリなく長く続く♪

炭酸水・KUOS（クオス）



通販で箱買いしてる、九州産の強炭酸水★　すっごく炭酸が強いから、空腹のときに飲むとお腹が膨らんで気がまぎれる♥　これにレモンをたっぷり絞って飲むのがお気に入り◡̈✧

紀元前ポトフ



継ぎ足し式で進化を続ける、我が家の主食的スープ。鶏もも肉、手羽先、シイタケ、マイタケ、シメジ、ブロッコリー、長ネギまたはタマネギ、キャベツまたは白菜、ニンジンなどを大量のショウガとともに煮込んで作ってる。味つけは白だしのみ。ブロッコリーが溶けて色が緑色になってることから、友達が"紀元前"と命名。特に食べたいものがない日はひたすらこれ★　腹持ちがいいのに太らないし、がっつり食べても眠くならないところも優秀◡̈✧　夏場は鍋ごと冷蔵庫で保存。その都度加熱して食べてるよ！

焼酎・麦汁



味が濃厚な麦焼酎！　ピーナッツみたいな味だからおつまみなしでも余裕★　むしろご飯を食べなくてもイケるくらい♪　お酒だけど糖質が低いから、ダイエットにもピッタリ◡̈

プロフィール

下田美咲（しもだ・みさき）／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをキッカケに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、(株)ミサキ式会長兼社長…と既存の枠だけにおさまりきらない、進化系ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」
♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki

1日脂肪取りの

挙式直前の山田るり子さんも体験＆実感！

顔やせクイック＆スリム・プログラムで理想のウエディングドレス姿♥

たった1回の施術で即効性のある1日脂肪取りは結婚予定の花嫁さんにもおすすめ！ 挙式を控えた山田るり子さんは女社長という仕事柄、外食が多く食事制限が難しかったのですが、施術10日後に早くもその効果を実感♥

PHOTO_Asami Kikuchi EDIT&TEXT_Shioka Soga SPECIAL THANKS_FOURSIS&CO.

挙式14日前の施術で小顔とスリムなボディラインをゲット!!



美容会社代表取締役
(30歳／東京都)
既婚・子供なし
山田るり子さん

2週間でウエスト−4cm♥
痩せたねって言われます！



どのアングルから撮られても美しいスッキリフェイスに♥



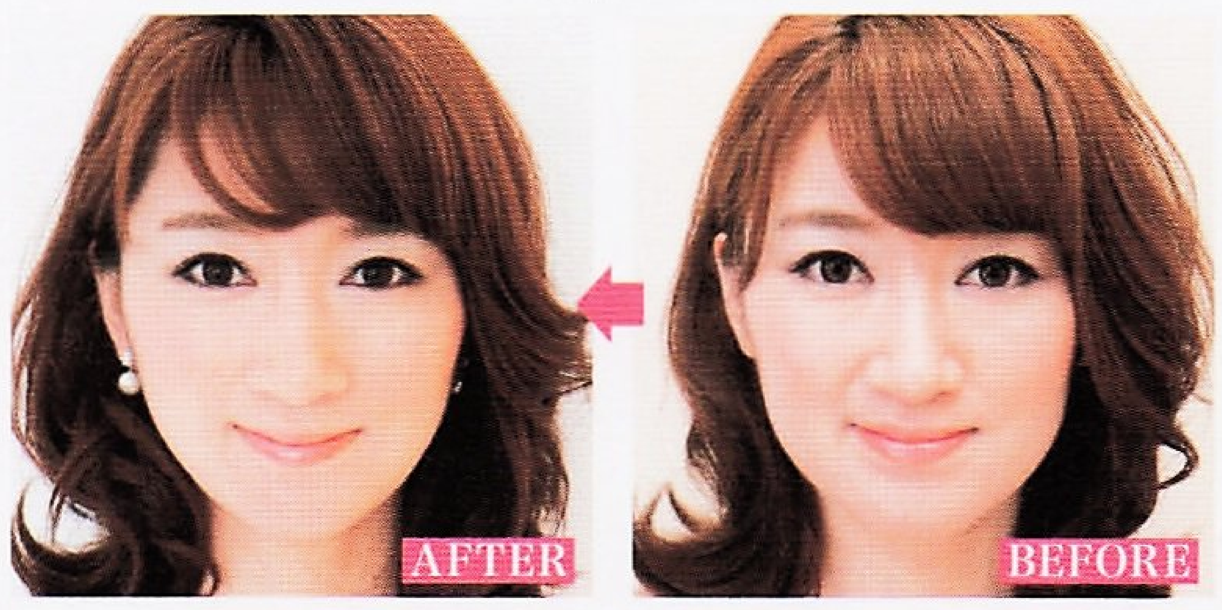
ハミ肉のない華奢な背中とウエストラインは女性の憧れ！

施術内容

顔やせクイック

初回限定価格 ¥6,000

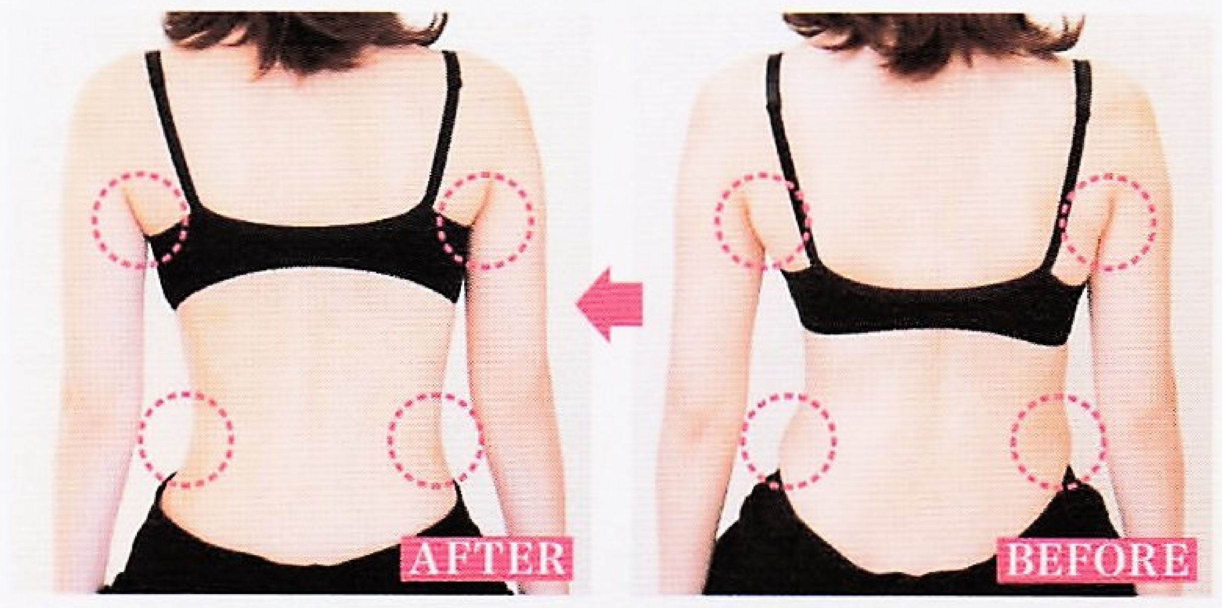
植物から抽出した成分を主とする薬剤を、輪郭のふくらみやアゴ下のふっくらお肉に注入する"フェイスライン引き締め・小顔"のための注射です！



スリム・プログラム

1cc ¥2,940 ※８月末まで

顔やせクイックと同じ成分の薬剤を、身体の気になる箇所に注入する"痩身・脂肪取り"のための注射。セルライト減少にも効果的です！



新価格でお得になりました！

共通の施術DATA

時　間：約20分　※施術箇所によって異なります。
ハ　レ：ほとんどなし　※個人差があります。
痛　み：麻酔を利用すれば抑えることができます。
内出血：施術箇所によって出る可能性があります。顔はメイクでほぼ隠せます。
洗顔・シャワー・メイク・スポーツ：当日から可能。

1日脂肪取りが花嫁さんにおすすめの理由

❶1回の施術で効果を即実感！
❷ハレなし、痛みもなし、ダウンタイムなし！
❸植物由来成分なので身体にも安心！

さらに気になるパーツに集中攻撃！ コスメ買うより安いクリニックケア

プチ小顔術・プチシワ取り　初回各¥500

エラの張った輪郭や目尻のシワ、ほうれい線など、アラサーの定番お悩みにワンコインでお試しできるプチシリーズが登場！ コスメより手軽で確実でリーズナブル！



担当していただいたのは…

品川美容外科　品川院 院長
獄﨑元彦（たけさきもとひこ）先生

1日脂肪取りは顔と身体の気になる脂肪を一度の注射で燃焼させる、今注目の施術です。身体にいい成分なので結婚を控えた方でも安心。イベントやデート前にもおすすめですよ。



「夜の接客テクは先輩から盗むもの★」だったけど、
お局感を出さないヘアメやファッションは、
自分より5歳若いコから盗むのがアラサー流の最新処世術♥

東京のキャバ嬢500人に聞いた!

夜のちょうちょのイマドキStyle



専属モデル 早川沙世（32歳／東京都）独身・息子一人

EDIT&TEXT_Hironeko-A

夜歴が長くなると服もヘアメも夜色に染まってベテラン臭がプンプン♥
貫録とともに古臭さを出さないコツを探るため、私たちが新人だった頃と今の流行りを比べてみました♥

イマドキ1 ご出勤服がカジュアル★

色合いのやさしいシンプル服が主流。服がラフでもヒール靴を合わせて手抜きに見せないのがコツ♥



平成生まれのボディコンは腰ピタ×胸ふわでゆるく

オレンジテラストウキョウ **明日花リナ**さん

フェミニンなワンピはriendaで購入★ 胸元がフリルになってるから、メリハリのあるスタイルに見える♪ ブルーの花柄も今年っぽくて好き♥



マイナスイオンな淡色に働きマンの指名が殺到★

ジェントルマンズクラブ **一ノ瀬レン**さん

レトロな花柄ワンピに淡いイエローのカーデを合わせて、やさしい雰囲気にコーデ♥ ウエストの切り替え位置が高いから、脚が長く見える♪



お金は服より小物にかけてさりげなく品をアピール★

ポイントはスカート♪ ふわっとしたチュールが女のコらしくて気に入ってます♥ シャネルのネックレスを合わせて、大人っぽい雰囲気に★

アジアンクラブ **愛咲マリエ**さん



7年前は…
ハデな色柄の女っぽい服が好まれてた!
カジュアルな子もいたけど、きちんとしたママがいるお店や高級店では基本NG。同伴では女っぽい服を選ぶコが多かった★

イマドキ3 ドレスはワンピ風orベアが主流★

ワンピ風は結婚式の二次会服がセクシーになった感じ♥ ベアはミニ丈×ボディコンが人気です♥



キャバ嬢だってお嬢さん清楚な顔でギャップ見せ

美人茶屋 **葉月芽生**さん

ここ数年で一気に増えたのがこのタイプ。上品なパールやレースなど、お嬢さん風の要素が強め♥



7年前は…
店でしか着られない露出系ドレスが主流
ミニかロングでひざ丈なんてほぼ皆無。露出度も高かった★ 仕事でしか着れないデザインだから人にあげちゃうコもいた



露出するなら潔く! 胸元も情熱的にア盛ーレ

ドンフィン **ひまり**さん

キラキラ嗜好はイマドキ嬢の間でも健在★ 胸元のM字カッティングで美乳効果もアップ!



夜空みたいな控えめ色は素材で艶と色気を表現★

美人茶屋離宮 **華沢友里奈**さん

露出面積は少なめだけど、ピタッとした腰回りとツヤツヤのサテンでボディラインを強調♥

イマドキ2 ヘアアレンジに気合いを入れ過ぎない★

盛らずにポイントでワンテク加えるセットが人気★ 前髪やストレートヘアの毛先を巻く率も高め♥



ほどけそうな無造作感で落ちそで落ちない女を演出

ロアー東京 **優木一花**さん

巻きおろしは肩下からのゆる巻きが王道♥ スプレーで固めず、ほつれ感を楽しむコも多い★



7年前は…
盛りの高さが女の高さだと思いこんでた
盛り髪ブームの絶頂で、みんな頭がデカかった! 逆毛の立て過ぎでエクステがすぐボロボロになったのも今はよき思い出♢



盛りと会話はゆるくても自分の芯はブレません

ズー トウキョウ **あみ**さん

カーラーで前髪を立ち上げて、ふわっとルーズに♪ 逆毛はほぼ立てずに仕上げるのがコツ★



ご新規のストライクを狙うならストレートよりも変化球★

オレンジテラストウキョウ **明日花リナ**さん

ポイントはツヤと毛先のゆるいカール♥ 丸みと軽さを加えることでやわらかい雰囲気に♥

知っておきたいイマドキちょうちょランキング♥

LuLINEの情報を元に現在の傾向を分析★ 把握しておけば若いコとの会話や年齢詐称もスムーズにいくかも!?

好きな芸能人	欠かせないモノ	趣味	出身地	好きなブランド
1位 浜崎あゆみ	1位 携帯	1位 旅行	1位 東京都	1位 シャネル
2位 3代目JSB	2位 化粧品	2位 ゲーム	2位 神奈川県	2位 カルティエ
3位 安室奈美恵	3位 カラコン	3位 酒	3位 北海道	3位 ブルガリ
若い世代でも「あゆ＝神」説は変わらず! 男性は自分と同世代のグループを支持する声が多かった♪	公私ともに手放せない携帯がトップ♪ 化粧品やカラコンはもはや顔の一部という認識が強めでした。	「旅行に行くために働く」という声が多い模様★ 3位の中には「仕事自体が趣味」という頼もしい声も!	地元や隣県が上位。北海道出身は進学などで上京⇒夜のバイトを開始⇒そのまま就職という人が多い。	バッグやコスメなど幅広いラインナップでシャネルがダントツ。カルティエはアクセが人気でした★



snap特集

イマドキちょうちょが好むコーデが丸わかり！　アイテム選びや着回しに迷うときはもちろん同伴服の参考にも◎♥



LuLINE Fassion

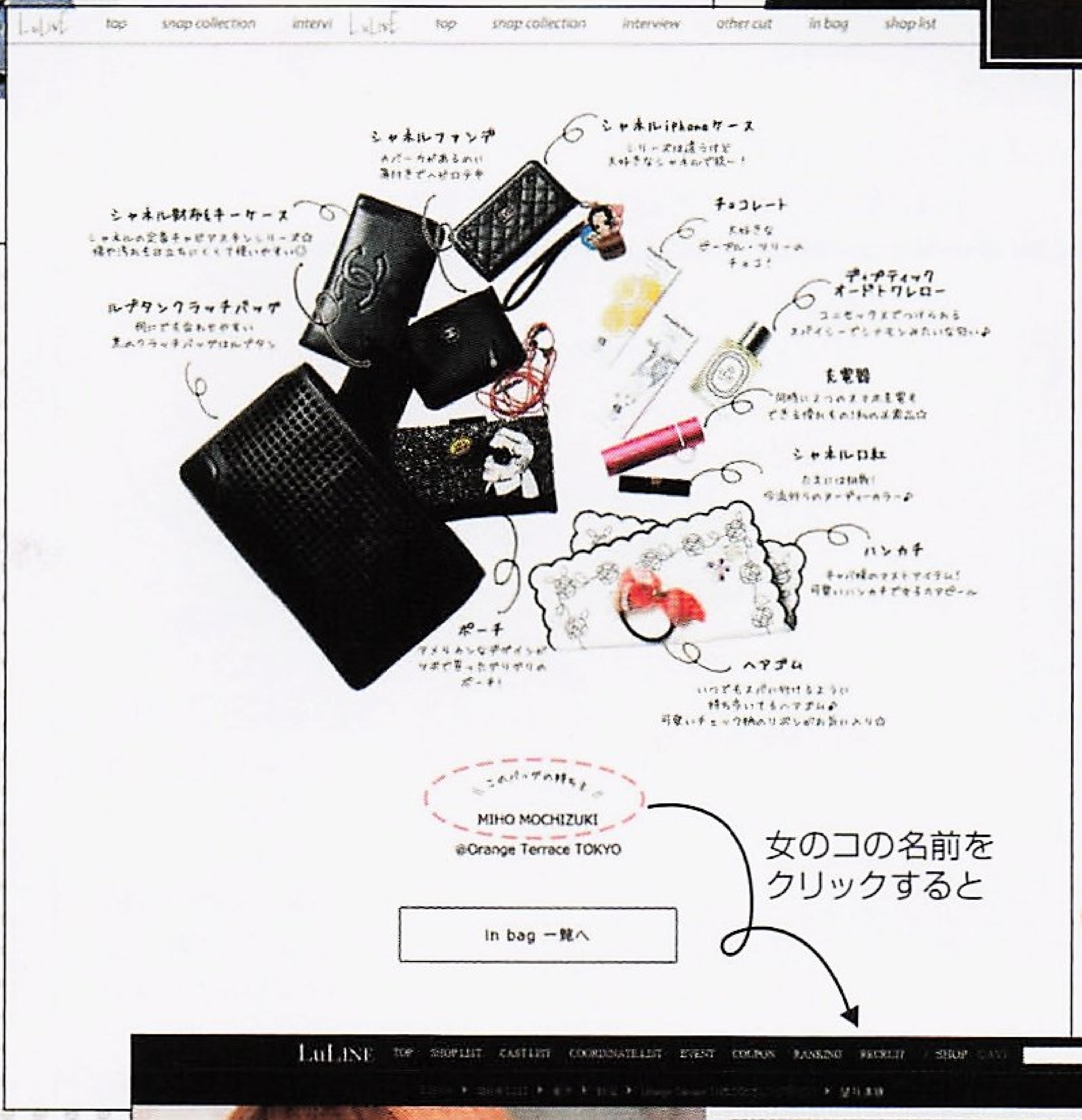
夜職で働く女のコたちの日常にフォーカス♥　同業のコに限らず、かわいいものが好きな昼職の女のコたちからのアクセスも伸びてます♥

イマドキ4

夜の情報サイトがファッション誌級におしゃれ★

男性用という認識はもう古い！　ニュータイプとしてチェックしたいのがLuLINE★　女磨きに役立つ情報が満載だから、雑誌感覚で楽しめるよ♥



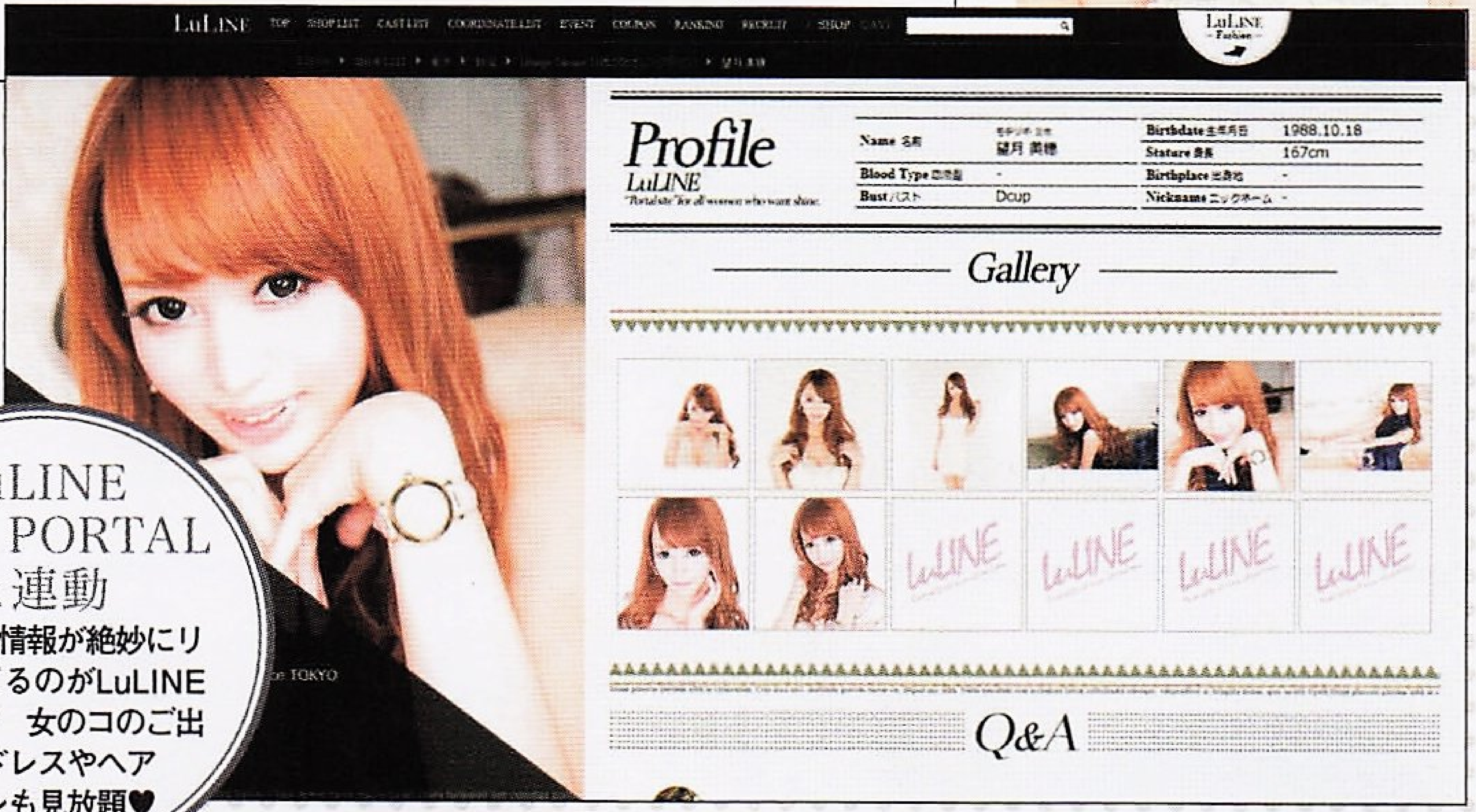


バッグの中身特集

美人キャストが持ち歩く愛用品を紹介♥　お直しコスメや小物など、女子力UPのヒケツも見られるよ♥

女のコの名前をクリックすると





夜職の女のコのライフスタイルに密着

ある女のコの生活の一部をストーリー仕立てで紹介★　写真もかわいいと評判なので、おしゃれPhotoを撮るときのお手本にも良し♪

LuLINE Night PORTALと連動

昼と夜の情報が絶妙にリンクしてるのがLuLINEの魅力♥　女のコのご出勤ドレスやヘアアレも見放題♥

気になる女のコの詳しい情報も見れる★

女のコの個人ページの内容もギッシリ♥　プロフィールや働くお店のほか、趣味などが紹介されてます♥



体入ドットコムとも連動★

求人サイトと繋がってるからお仕事探しにも便利♥　LuLINEの情報でお店好みの系統を把握しておけば、アラサーからの売れっコ嬢も夢じゃないかも!?



カタログ感覚でかわいい女のコたちを検索できる★

直感的にかわいいコを発掘したいときはCAST LISTをチェック★　流行りの傾向も一発で見られて便利♥



女のコの私服コーデの詳細も公開★

各アイテムのブランドも記載♪　ちょくちょく更新してるから、最新アイテムの情報入手や着こなしなどにも活用できるよ★

輝きたい女のコのためのポータルサイト

LuLINE ―ルライン―

夜の世界で働く女のコたちの写真が満載！　かわいいコが多いから、イマドキのメイクの参考や美意識向上にもつながる★　お仕事探しにも便利だよ♥

ルライン　検索



もし願いが叶うなら?

1位 億万長者
2位 魔法使いになる
3位 世界一周

「宝くじで!」「玉の輿に乗って!」など願うだけなら自由♥　この想いが働くモチベにも繋がってそう♪

好きな香水

1位 こだわらない
2位 シャネル
3位 ディオール

ブランドにこだわらず、気分で使い分けるコが大多数♥　シャネルはチャンスの愛用率が高めでした。

好きな男のタイプ

1位 やさしい人
2位 面白い人
3位 居心地のいい人

「やさしくなきゃムリ!」という意見が続々！　経済力より居心地を重視する点に若さを感じる結果に。

りえさんはブランドにこだわってナイト用のむくみとりソックスを選んでいます♥

程よく圧があって太ももまであるタイプが好きだから、私はスリムウォーク派✧ むくみが気になる日には履いて寝るようにしてる♥ 翌朝スッキリ✧



翌朝の脚の軽さが違う♪

淡い感じの色合いも女のコらしくていいんだよね♪



広島の看護学生(30歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

お腹まであるタイプもあるけど、それだと圧迫感が強くて苦しいから眠れなくなっちゃうんだよね♪ これくらいの丈が私にはベストみたい♪

早紀はなるべくうつぶせで寝ないように心がけています♥

寝てても2、3時間で目が覚めちゃうショートスリーパーなんだよね★ もともと眠りも浅い方だけど、その短い時間もムダにしないように心がけてる♪

うつぶせで寝ると翌朝顔がむくんでるんだよね♪





専属モデル(30歳／東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

本当はあおむけで寝たいんだけど寝られないから横向き♪ 最近、右向いて寝てるなって思ったら今日は左向いて寝るとか調整してるよ♥



キュッと締まった感じが欲しいから絶対ひざ下丈♥

足のむくみ対策はコレ！



物が多くても汚く見えない♥

太ももまであるタイプだと、緩くなってくることもあるよね♪ ひざ下までのタイプなら引き締まってる感が強いからイイ♪ 家の中で履く♥

我が家の美スポット♥



ゴチャッと感がイヤだから整理整頓は当たり前！

ケア用品はヘア用、ボディ用、肌用と分類して、背の高さも揃えて陳列♥ さらに、ちゃんと商品の表側がこっちを向くようにしてるよ♪

麻莉江さんはCHANELのスキンケアラインで美白肌をキープしています♥

寝る前スキンケアや香水など全部CHANELで統一✧ 洗面台にズラッてストックを並べておくと見栄えもいい♪ 特に美白ラインが好きで集めてます✧

我が家の美スポット♥



洗面台周りにスキンケアアイテムをストック✧

CHANELだったら出しっ放しにしても高級感あるし、デザインに統一性があるからかわいいよね♪ 常に在庫はストック♥

寝る前に塗ると肌のターンオーバーを早めてくれる♥



TAKAMIクリニックで処方してもらったレチノイン酸ゲルは、日中に塗ってもダメで寝る前に塗るらしい♥ 肌荒れ時に登場させてる♪



トライアスリート
(27歳／東京都)
独身・子供なし
今井麻莉江さん



履いてるとポカポカする♥

知り合いのコが働いてるエステ「ハウスオブハニー」で購入した引き締めスパッツ♥ 値段は張るけど効果は◎✧ バンテージも巻くとさらに効果アップ✧

5万円くらいしたけどその分効果はバツグン！



オトナの美SPOT♥

莉菜は毛穴にメイク汚れが少しでも残ってるのがイヤだから、メイク落としに時間をかけています♥

めっちゃ敏感肌だから、スキンケア用品やメイク落としにはこだわってる✧ 肌に負担がないようにメイク汚れを確実にオフ！ 家に帰ったら何はともあれメイクオフ！

我が家の美スポット♥



スチーマーで毛穴を開いてゆっくり丁寧にオフ★

毎日帰ったら速攻スチーマーで毛穴を開きながら、ミルククレンジングでゆっくりメイクオフ★ ゴシゴシするのは禁物！ 焦らず優しく♪

家に帰ったら速攻落とす★





専属モデル
(32歳／東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

みかさんはおやすみ前にクリームを過剰に塗って保湿を心がけています♥

とても人様にはお見せできないくらいニベアをたっぷり塗って寝るのが日課♪ 毎晩、顔が真っ白♥ おかげさまでニベアの消費量はハンパないよ♪

顔が真っ白になるくらいたっぷり塗って寝てるよ♪



朝起きてお湯で洗顔すると、いい感じの柔らかい肌になってる✧ 塗るときは手で温めたりして伸びをよくするのがポイントだよ♪



安いから惜しみなく使える♥

思いついた時と飛行機乗る時に♥

着圧感は感じていたいけどギューギューなのはイヤ♥



レーサー
(29歳／東京都)
独身・子供なし
神子島みかさん

寝ながらメディキュットのロングを愛用してる♥ キツすぎずユルすぎずの感じがタイプ✧ 色味もいい感じだからずっとコレだよ♪

SLEEPING BEAUTY

容法をご紹介♥ 美は、起きて活動している時間だけに育まれるものではないのです♥

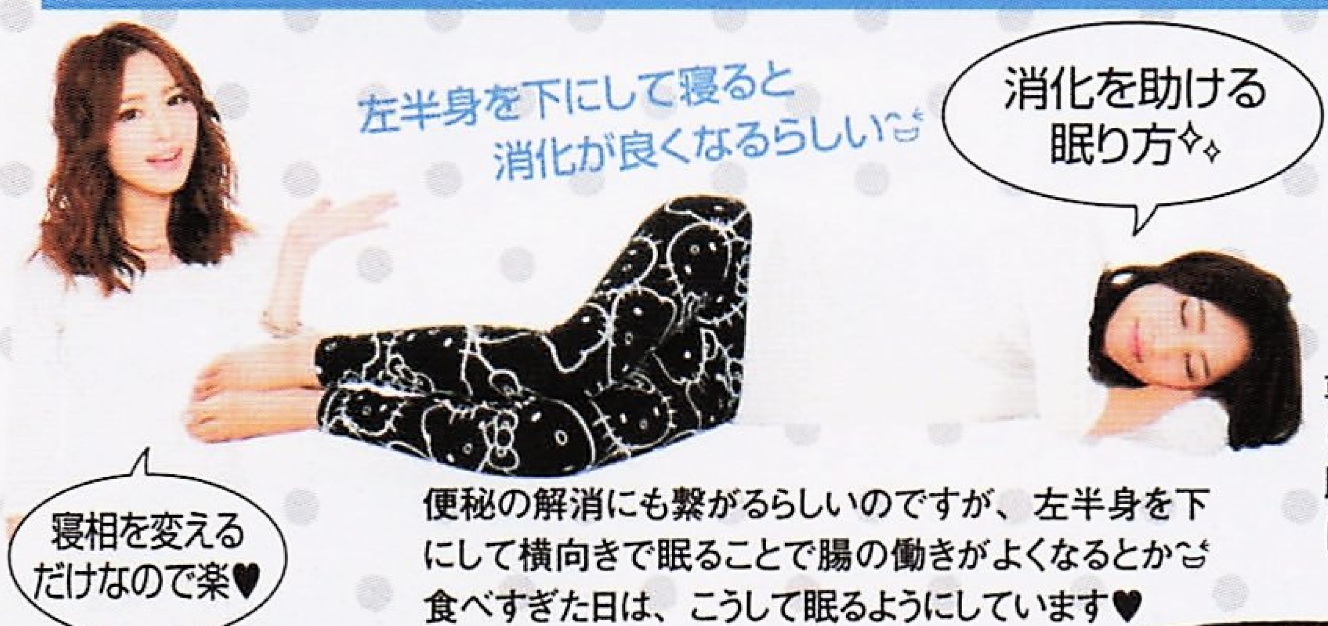
の美女♥

ゴールデンタイムと言われている22時～2時に寝て、ぐっすり熟睡できる…。仕事に育児に忙しいお姉さん世代の私たちがそんな生活をするのは不可能に近いから、睡眠時間が短くても不規則でもできる美容法をお披露目しちゃいます✧

PHOTO_Kazuhisa Niitsuma
HAIR_Chiharu Koya,Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

けいこは体の左側を下にして眠ることで消化をうながしています♥

3人の育児に追われる日々なので、ゆっくり美容にあてるヒマは、ほぼゼロです💧 睡眠時間を美容時間にするのはバタバタママの必須課題です♥





専属モデル
(31歳／滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人)
けいこ

便秘の解消にも繋がるらしいのですが、左半身を下にして横向きで眠ることで腸の働きがよくなるとか 食べすぎた日は、こうして眠るようにしています♥

たっぷり塗って寝ることでお肌がプルプルに♥



アクアゲルは化粧水&乳液等が一つになったオールインワンゲルなんですが、たくさん塗って眠るとパック効果があるので便利なんです✧

我が家の美スポット♥



ごちゃごちゃにならないようアイテムごとに分類♥

シャドーはシャドー、チークはチークと言うように、アイテムごとにBOXに収納しています スッキリしますしコスメが行方不明になりませんよ♥

七瀬さんは冷えないように夏でもスエットをはいて寝ています♥

とにかくすごい冷え性!! 夏でもクーラーつけずに窓開けて寝るし露出の多い格好で寝ることもしない💧 真夏でも体の保温が最優先!



冷えはオンナの天敵だね!!

ラズレナで買った安カワのスエット✧ 秋冬は上もスエットだけど、夏に限りTシャツ★ ショーパンとかミニ丈のものを着ると冷えるの💧



ノーブラ派だったけど寝るとき用のブラを買いました✧

締めつけられるのがとにかく苦痛で，外に行くときもノーブラがほとんど💧 でもココ最近、胸が垂れてきた気がしてネットで購入したよ♥





メディキュットの足指つきのタイプを愛用 脚が疲れた日やむくみがひどいときに使ってる★ お部屋にいるときに履くことが多いよ。



美容ブロガー(28歳／大阪府)
独身・子供なし
久保七瀬さん



我が家の美スポット♥



綿棒ケースを活用すれば
ブラシもキレイに収納✧

使い終わった綿棒のケースを箱の中に敷き詰めてコスメを分類してるよ ブラシ類は立てておくことで清潔感もキープできるのが◎✧

まなかさんは家に帰ったらメディキュットを履いて即効むくみを撃退させます♥

むくみやすいから、メディキュットは日々の生活に欠かせない✧ スパッツタイプも持ってて、日によって使い分けてる 寝る前には脱いでるで★

SLEEPING BEAUTY

毎晩というか、家にいて気がついたら履くようにしてる やっぱり履くのと履かないのとじゃ、次の日全然違うからね✧ ロングタイプが多い✧





北新地バニラ勤務&
アパレル会社社長
(28歳／大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

我が家の美スポット♥



スキンケア類は洗面台に分別して収納してるよ✧

洗面台の棚には、二軍のケア用品をIN★ 背の高さで分けて収納してる♥ 見た目もキレイだし、自分的にも使いやすくてイイ感じ





普段使う二軍のケア用品はカゴに入れてお部屋で管理♥

LALINEで買ったカゴは見た目もかわいくて、移動しやすいしポンポン物が入れられて便利 ここには選ばれしものだけを入れてる★

ららさんは寝る前にリップ美容液を塗り込んで、くちびるの老化を防止しています♥

日中に塗るリップクリームとは使い分けてて、コレは寝る前に塗るもの 指1本分くらいオーバーめに塗るのがポイントかな✧

口元にできるシワを予防する効果があるらしい✧

おばあちゃんって、くちびるや口元にシワが多いでしょ? 資生堂のベネフィアンス フルコレクション リップトリートメントで予防♥





我が家の美スポット♥



かわいいボトルが並んでる
のって華やかでいいよね





家事手伝い
(35歳／東京都)
独身・子供なし
ららさん

よく使うボディクリーム類はまとめてドレッサーに置いてるよ その日によって使い分けてるから、使ってるものは一通りズラッと出してる✧

佳那恵は寝るときにヒーリングミュージックを聴いてリラックスしています♥

物理的に何かをするというよりも、精神的にリラックスすることで、結果美容に繋がるハズ✧ ディズニーの曲が好きで聴きながら寝てる♥ おかげさまで安眠♥



突発的に買ったクマさんの
枕は寝心地バツグン✧

リラックスという意味では、コイツも一役かってる♥ 飛行機とか新幹線の移動中に使える枕とお揃いの座布団♥ 移動中のストレスを軽減。



ディフューザーでアロマを
焚いて全身を休めるよ

癒されてぐっすり眠ると肌にもいいって聞いてから、ディズニーの音楽とアロマは欠かせない存在に 眠りの質がよくなると体調もいい感じに♥

我が家の美スポット♥







専属モデル
(30歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

暑苦しくて眠りの質が落ちる夏💧 そんな時こそ試したい、睡眠中と睡眠直前にやってる美

眠れる夏

おうちのビューティースポットもね♥

美咲さんは全身しっかり保湿&安眠パジャマでリラックスしています♥

リラックスして眠れることが何よりも美容によさそう✧ 自分が安心できるパジャマや香りに包まれることで、今日も安眠安眠



Vivian カラコンアドバイザー（31 歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん



緩くなったら買い直し

太ももまでしっかりむくみケアしたい✧

メディキュットのおやすみ用が一番♥ もう何年もコレ♥ お家にいる間は履いてる 違うメーカーのものだと緩すぎたりするからイヤ



肌触りがいいとほっこり♥

もこもこパジャマで心の中からリラックスさせるよ

このパジャマはEmiriaWizの♥ こういうもこもこ系か綿のパジャマが好き とにかく締めつけ感がないものがリラックスできて好きなの✧

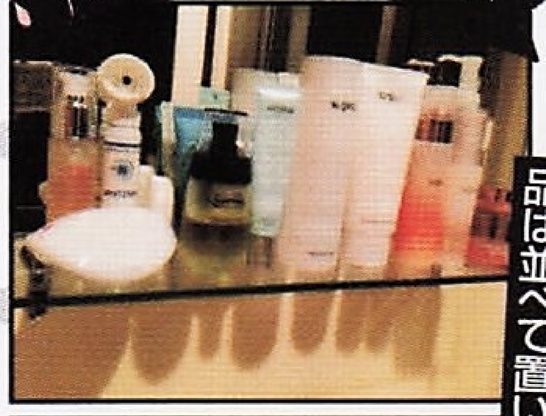


しっかり保湿してサラスベ♥

保湿した方が肌がツヤッとキレイに見えると思う✧

ジル スチュアートのボディオイルとボディミルクは、毎日の保湿にマスト♥ 乾燥してるなって思うと気になって落ち着かないんだよね

我が家の美スポット♥





洗面台周りにスキンケア用品は並べて置いてるよ♥

髪の毛やボディ用のもまとめて、よく使うものは出しておくの 目に触れるものだから、ボトルのかわいさとかビジュアルも重要だよね✧

咲さんは自宅にあるもので、人様に見せられるツルツルの足裏をキープしています♥

凝り性だし自分に厳しくしてるから、自力美容に関してネタは豊富! 夏になったら露出が増えるから、肌ケアはいつもに増して頑張る



ヨガインストラクター（29 歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

サンダルの季節にマストなツルツルかかとの作り方♥





乾燥しやすい足裏を保湿

かかとがカサついてきたなと感じたら、ニベア+ヴァセリンorボディバター+オイルを塗りこんでソックスを履けば翌朝ツルツルになってる♥

我が家の美スポット♥



美白用のスキンケアラインは夏に向けてストック中✧

CHANELの美白用のスキンケア用品はライン使いしてる♥ パッケージもシンプルだし、見えるように置いといてもイヤな感じがしないよね



ダルさが抜けていく感じ♥

寝る前、長い移動中、脚がダルいときに欠かせない

休足時間をふくらはぎや足の裏に貼って寝ると、翌朝足が軽くなるの むくみ対策にもなると思うし、気持ちいいのでオススメだよ♥



歩き疲れた日のお助け隊♥

酵素を飲むタイミングは夜寝る前がベスト✧

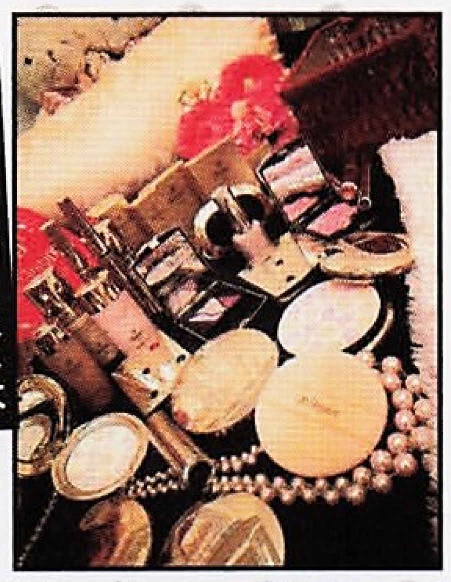
寝る前に飲むと吸収率が上がると聞いたので実践✧ 最近は、カリカスパで買ったパパイン酵素がお気に入りで日々飲んでるよ



お腹までしっかり✧

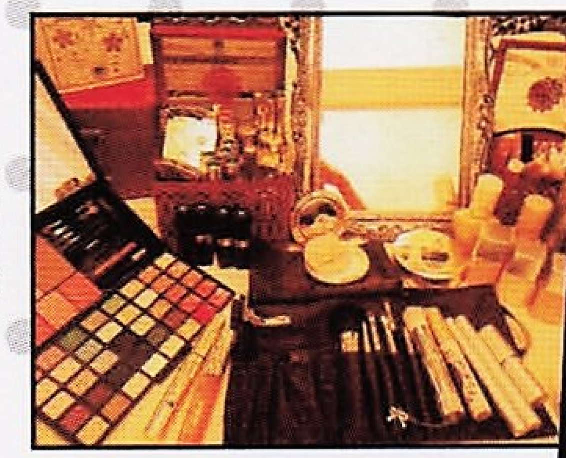
お家ではもちろん外でも履いてむくみを撃退✧

個人的には「おそとでメディキュット」が好き おやすみ用だと圧が弱いから物足りなくて 寝る直前まで履いてることが多いよ



エレガンスのコスメはドレッサーに並べたい♥

一時期エレガンスにハマってて♥ こんな風にドレッサーに置いてもかわいいし、使わないときは右上に写ってるBOXに収納したり♥



普段メイクするときはいつもこんな感じだよ

最近は、テーブルにミラーやコスメを広げてドレッサー代わりにしてる ブラシとかも全部広げた方が何かとスムーズに進む✧

梓さんは枕を使わずに寝ることで首のシワを予防しています♥

「枕を使って寝てると首にシワができやすい」って聞いてから、枕をズラして寝るように★ もう5年間くらい枕無し生活だから、さすがに慣れた



芸能プロダクション経営（25 歳／埼玉県）既婚・子供なし
菜採 梓さん

一応枕は持ってるけど、毎日ズラして寝てる（笑）

横向き&抱き枕が定番★



枕がないと頭の位置が低くなるから、抱き枕を抱くことでバランスを保ってるのかもしれない 枕なしでも慣れれば平気だよ✧

酔って帰った日以外は基本毎日メディキュットで就寝♥

寝るときは寝るとき用、夏は夏用と、時季や場面に応じて使い分け✧ むくみやすいから、ストッキングもメディキュットにしてるくらい中毒✧



最近は夏用に衣替え♪

我が家の美スポット♥



美をつくるスキンケアアイテムはまとめて収納★

ドレッサーの脇にコンテナを作って、そこにまとめて収納してるの このコンテナ、カインズホームで1,500円くらいと格安だったのでオススメ♥

絵里奈さんはナイトブラをつけて重力に逆らっています♥

水着とかコスプレ系の撮影前につけて寝てるよ コレをつけると胸が寄って大きく見える✧ 血流がよくなるのも感じるから、もう手放せません✧



見た目もクールで◎♥



ラブリーシェイプ 寝ながら脇肉バストアップブラは、脇の血流がよくなる感じがして胸が垂れるのを防止してくれる 垂れ胸防止♥

もはや寝るときだけじゃもったいないくらい盛れる♥



イベントコンパニオン（30 歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん

MERIさんはノーパンで寝ることで体を解放しています♥

下着は私を締めつけてくるから、お部屋ではノーパン派✧ 胸が垂れてくるのがイヤだから、ブラだけは、ノンワイヤーのブラをつけてるよ



寝るときはこんな格好♥

部屋着は着るけど下着はつけないのがメリ流✧

朝起きたときにキレイなパンツをはきたいし、何よりも締めつけられるのがストレスだからノーパン派♥ この下はパンツはいてませんよ



ラヴィジュールで買ったお部屋用のブラだよ♥

お部屋&寝るとき用のアイテム ノーブラだと歩くときに胸が揺れるでしょ? それが気になるのもあって、ブラだけは欠かさずつけてるの✧



主婦 &TOKYO NADESHIKO ブロガー（35 歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん



ストレスフリーな夜♥



室内ノーパン法は祐香直伝✧

美和子先生はマウスピースで寝てる間も歯を美しくしています♥

歯列矯正はもちろん、ホームホワイトニングにも使えるマウスピースがオススメ✧
今までの矯正よりも全然目立たないし痛くない😊






渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長
（33歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生

マウスピースは全部オーダーメイドで作っています😊
食事のときは外すけど、1日17時間以上装着するもの★ 歯ぎしり防止にもなるから、行く行くは歯が削れてエラが張るのも防げるね😊

コレは症例のひとつ★ 右が矯正前で左が矯正後なんだけど、10カ月で歯並びがキレイに✧ こんな短い期間でできるのはコレだけ😊



アティーボハイソックスっていう、むくみ取り靴下😊 5,000円するけど締めつけ感がいいし、1年くらい使ってるけど全然ダメにならない✧



エステで売ってるみたいだけど通販でも買えるよ✧



ゲル状パックなら1枚でOK♥

シートパック+シリコンパックを重ねて蒸発防止✧
普通のシートパックを2枚のせて、上から100均で売ってるシリコンパックをして寝ると、水分が蒸発しないから翌朝肌がめっちゃプルプルに！



なるべくコンパクトに★

髪の毛を乾かしてトリートメントしたら、くるくるっとまとめて寝てるよ😊 なるべく摩擦される面積を少なくして髪が傷まないように配慮してるの★

寝てる間の髪のダメージを最小限に抑えてる✧

枕よりも高さがなくて衛生的にも優れてる✧

寝るときは枕代わりにタオル★



寝るときは枕の代わりにタオルを敷いて寝てるよ★ そして、あえて寝る前に洗濯物をベッドルームに干すことで、部屋中を加湿してる😊

我が家の美スポット♥



コードが絡まりがちなコテは引っかけて収納♥
絡まったコードって汚く見えるし危ないし本当迷惑🙁 結んだコードを引っかけておけば、絡まないしスッキリしまえるよ✧

カラコンはカラコンで分けて目隠し収納😊
毎日使うからって、そのへんに出しっぱなしにしちゃ×！ 一回一回きちんと決まった場所にしまって生活感のない洗面台をキープしていますよ😊



美容アイテムは鏡の中の収納スペースに隠して★
コスメ、スキンケア、ヘアケアなどジャンル別に分けて収納することで使いやすく★ いずれも、商品の顔がきちんとこっち向くようにしてるよ♥



愛美さんは足を上げて、頭を下げて寝ることで血の巡りを操って寝ています♥

メディキュットは履いて寝るだけだし、枕なし睡眠も慣れれば余裕で寝られる✧
何も頑張らなくても美容につながるなんて、睡眠美容ってお得♥



芸能プロダクション運営
（28歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

クッションやタオルを活用

むくみ防止と首のシワ予防を同時に行える寝方がコレ♥



首の下に丸めたタオルを入れて枕は使わないで寝てるよ★ 頭が下がって首が伸びるから、首にシワができないってゴクミが言ってた！



首に年齢が出るよね★

すっぽりスパッツ✧

寝ながらスパッツの骨盤サポート付きを愛用♥ 毎晩履いて寝るよ😊 いい感じの着圧具合と、ピンク色のポイントがお気に入りで愛用中✧



メディキュットはピンクが差し色のものを愛用✧

デザインも大事だよね♥



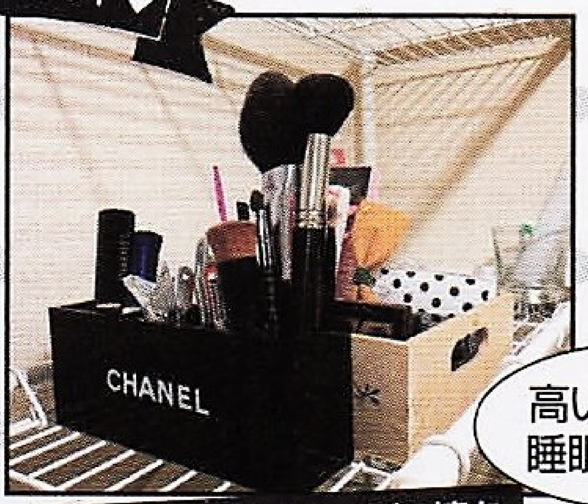
和香さんは規則正しい睡眠を維持することで悩んでいたニキビが改善しました♥

結婚前はずっとナゾのニキビに悩んでて、いろんなスキンケアを試したけど全然ダメで…。23時就寝の朝8時前起きにしたら一気に治った♥

我が家の美スポット♥



背の低いコスメ類は木箱に入れてディスプレイ✧
コンパクト系やつけまなどの細々したものは、こっちの箱にIN★ 見た目のかわいい箱に収納すると、それだけでオシャレに見えるのでオススメだよ♥



美容アイテムはつっぱり棒を使って空間を活用してる♥
洗面台のスペースを、つっぱり棒を使って収納スペースに改造♥ ココにBOXを置いてコスメを置いてるよ😊 CHANELの箱は見た目もかわいい。



主婦（29歳／東京都）
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん



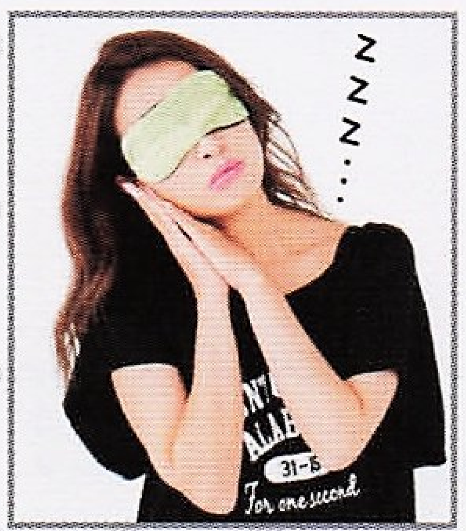
高いケアより睡眠が効く♥

夜型でも朝型でも規則正しい生活を心がけよう♥
1人目を妊娠したあたりからニキビが治らなくて不安だったんだけど、何より効いたのが「規則正しい睡眠」だった（笑）。

祐香は目元のケアを徹底的におこなっています♥

ライター業って、とにかく目が疲れるから目元のケアは必須!! 目元のシワやクマ防止のために、寝てる間は目をしっかり休ませてる✧

締め切り間際の疲れ目にアイマスクは欠かせない✧



蒸気でホットアイマスクの上から普通のアイマスクもプラス✧ 寝てる間にホットマスクがズレがちなので、ズレて落ちちゃうのを予防するため😊

めっちゃ伸びがいい✧保湿効果バツグンだよ😊



MAGIC ALL-ONEっていうココナッツオイルは約1,800円★ 乾燥する日や、目のたるみが気になったときにコレでマッサージ♥



ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

目元を温めてシワ&乾燥の予防を強化してるよ😊
本当に目元の疲れがヤバいときは、オイルマッサージ+蒸気でホットアイマスクを投入✧ 香りは、そのときの気分に合わせて変えてる😊



我が家の美スポット♥



スキンケア用品やパック類は全部まとめて冷蔵庫保管♥
冷蔵庫上のポケットにIN★ 常温よりも、冷えてるパックの方が浸透力が上がる気がする✧ 旅行に行っても、即効で冷蔵庫にパック入れるもん（笑）。



パソコンや雑誌などお仕事で使うアイテムと一緒に★
コスメ類は目につく場所に出しておくとゴチャついて見えるから大きいカゴに入れて目隠し✧ だいぶスッキリする😊



パンパンになりがちなヘアケア用品は仕切りで区切る♥
引き出しにポンポン入れると、いつの間にか物が溢れがちだから、無印で買った仕切りを使って区切っておくと、中が散漫にならない♥

綾香さんはオーダーメイドの枕を使って体に優しい眠りを♥

オーダーメイドって言っても、実はイトーヨーカドーで作ってもらったものだからね（笑）、12,000円くらい😊 値段はピンキリだし、骨格にフィットして◎✧

出すよりも隠す収納✧



我が家の美スポット♥



美容アイテムは息子の手の届かない場所に避難★
全部、三面鏡の後ろに収納して目隠し&息子が触るのを回避してるんだ😊 隠すことでお部屋もスッキリキレイに見えるよね✧



寝たときの楽ちん具合が既存の枕とは全然違う✧
自分の体に合った枕で寝ることで安眠できるし、首のシワ対策&肩コリ予防にもよさそう😊 ちなみにマットはシモンズを愛用♥

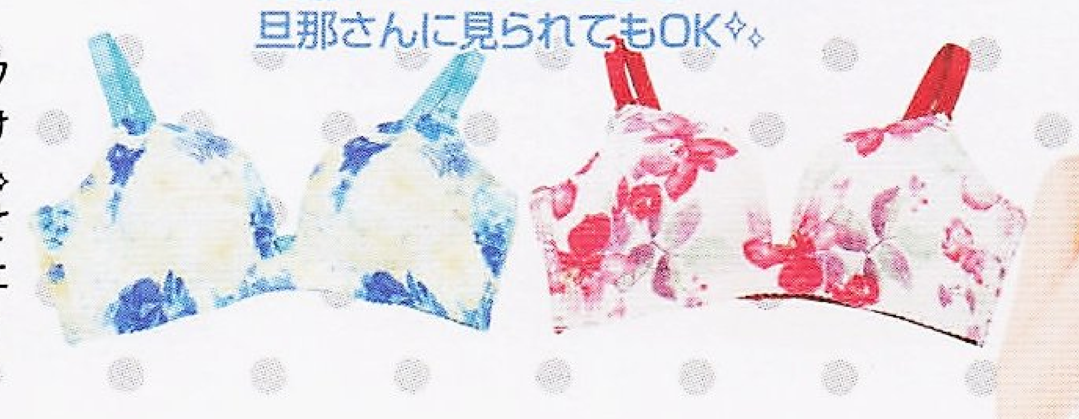


歯科医療事務育休中
（31歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん

脇肉もホールド♥

お揃いのTバックつきで旦那さんに見られてもOK✧

本当は普通のノンワイヤーブラなんだけど夜用として愛用✧ 脇の部分が幅広くてお肉が出ない✧ エメフィールで購入♥




一軒家在住♥ RIRIさんのBeauty Spot♥

前号のお部屋見せ企画で話題集中！

彼氏＆ワンコと暮らすお部屋を披露してくれたRIRIさん✧ お部屋はスゴイけど、その中のビューティースポットはもっとスゴかった♥



毎日のメイクスポットはベッド脇のドレッサー✧

RIRIさん
ダンサー（26歳／東京都）独身・子供なし

毎日使うコスメ類はCHANELの箱に入れて保管♥ プラズマクラスターを顔と髪にあててケアしながらメイクするのが日課になってるよ☺

ボディケアはお風呂の中で全部済ませるのがルール✧



上からボディスクラブ、ボディクリーム、化粧水や洗顔類が置いてあるよ☺ お風呂から出る前に、全身保湿して乾く隙を与えないよう意識✧

バスタブ横にパックやコットンを常備してる♥



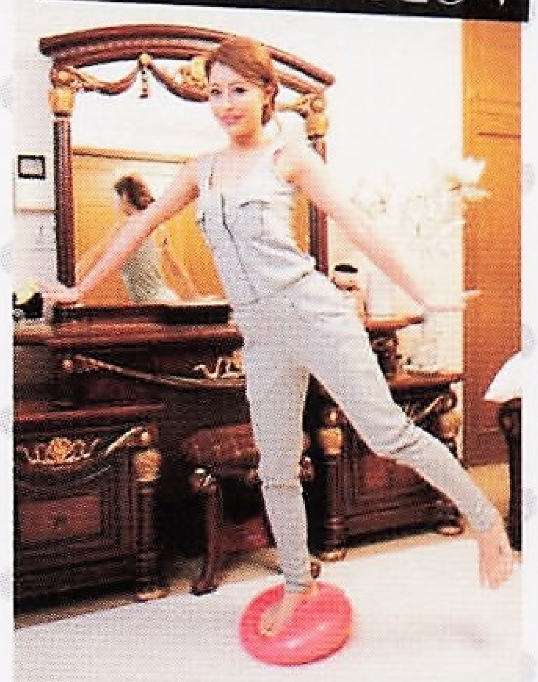
お風呂の中でパックするのが日課だから、すぐ取り出せるようバスタブ脇に常備しておく☺ お風呂の中の方が美容成分の浸透力が上がる気がするの♥

洗面台周りにはスキンケア以外のアイテムをIN★



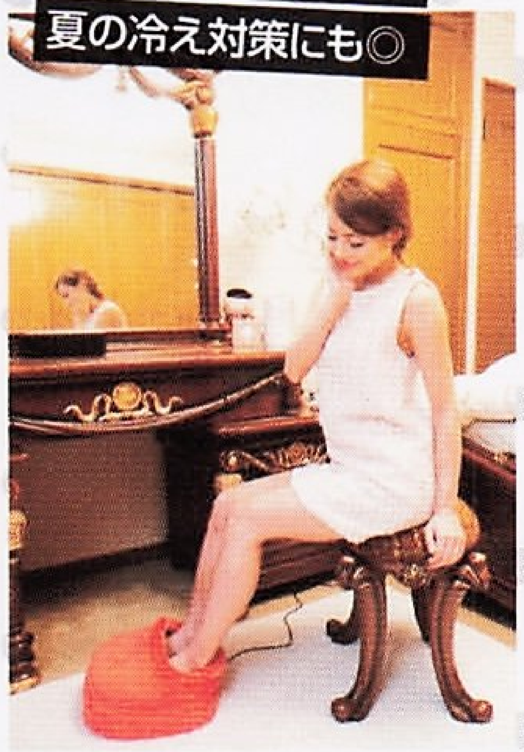
鏡で隠せるようになってる棚の中身は、ゴムやドライヤー、コテ、ヘアケア用品など☺ 踊るときに使うウィッグ類もここに入れてるよ✧

体幹を鍛えるバランスディスクは毎日やると◎✧



両手で立ったり、片足で立って片足上げたり、色々ポーズをとって体幹アップ♥ 見た目よりも、やってみると意外と難しいんだよ☺

ヒーター機能もあって夏の冷え対策にも◎



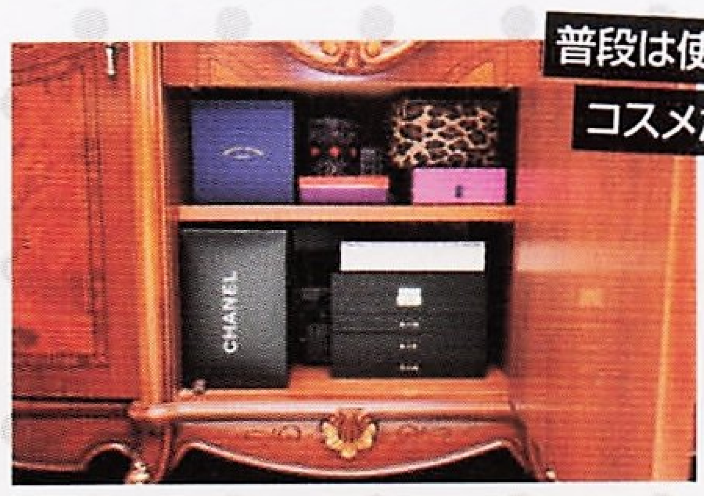
オムロンのマッサージ機は、脚がダルいな疲れたなっていうときに使うよ☺ ながらケアできるから楽ちんだしイイ感じ♥ むくみ対策にも。

猫背の矯正に使えるポールで背筋をグーッと伸ばして✧



背面に入れて寝っころがるだけ★ 丸まりがちな腰や背骨を伸ばすよ☺ 普段伸びない部分が伸びてるのを感じられて気持ちよくってヤミツキ✧

普段は使わない二軍のコスメたちを収納★



ハイブランドの箱に入れて保管♥ さらに、その箱をひとつの棚にまとめて入れてる✧ ステージで使えそうなハデ色のリップとかはココにIN☺

RIRIさんが寝る前、寝ている間にやっていることいろいろ♥

むくみたくないから足指を開いたまま脚を上に☺

足元に枕を2個IN★



脚のむくみ防止に、つま先を頭より高い位置に持ってきて寝るというのにハマってる♥ むくみにくくなったし、脚が軽くてスッキリ♪

眠りが浅いタイプだからアイマスクで光を遮断!!

朝日と乾燥から体を守る♥



ゴシップガールで登場人物がつけてたmary greenっていうところのアイマスク♥ マスクは普通のマスクだよ☺ 熟睡は美容に直結♥



てっぺんでお団子作って顔周りまでスッキリ✧

輪郭に髪の毛がつくのが気になるので、寝るときは全アップ✧ このゴムで結べば、ラフに結んだとしても絡まないから助かるんだ♥

髪の毛が絡まなくなる✧





このゴムだと不思議と髪が絡まないの✧ 基本、全部地毛で長いから、なるべく傷ませたくなくて💧 髪が切れないように結んでるよ♥



足裏に貼っておくとスースーして気持ちいいんだよね☺

最近、友達に教えてもらって導入したの✧ 寝る前だけじゃなく、飛行機の中でも使うよ☺ ミントの匂いがちょっと気になるけどね💧

むくみ対策にもなる✧





指を広げるとリラックス効果が倍増する気が✧

ドラッグストアとか、300円ショップでも売ってるやつ☺ つけたまま寝てるよ♥ あんまり固いものだと、指が痛くなった記憶がある💧

ちょいキツめだから着るのが大変だけどその分ホールド✧

バストアップにも繋がる✧





リラリッチのナイトブラは胸が垂れるのを予防するために愛用☺ 普通のブラじゃ溢れる背肉や脇肉も、ちゃんと中に納めてくれる✧

SLEEPING BEAUTY

1万人以上が
1～3カップUPを
実感した

メスを使わずに今ある胸を美乳にお直し！

光豊胸でバストを美しく大きく育てる♥

夏はすぐそこ！
ビキニとデコルテの
準備は万端ですか？

6月は挙式に参列予定というお姉さんも多いのでは？　1度の施術でバストアップが実感できる光豊胸はドレスアップ直前のデコルテ磨きにも最適。そこで施術の体験者でもある莉菜が光豊胸をナビゲート♥　サイズダウンに悩む青木りえちゃんの胸をレスキュー

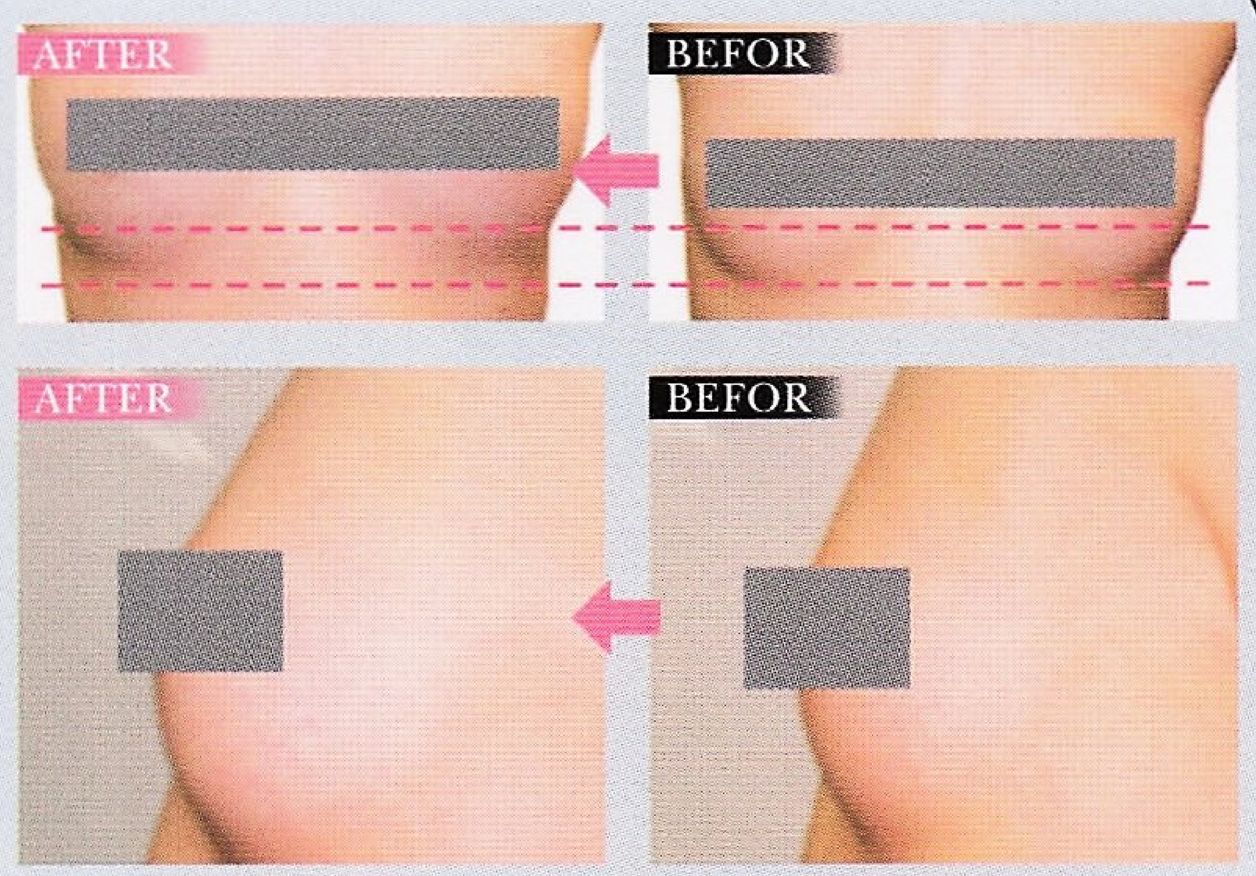


広島の看護学生
(30歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

専属モデル(32歳／東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

光豊胸はこんな人にオススメ♥

- 胸にコンプレックスがある
- 昔に比べて胸がタレてきた
- 授乳でバストの形が崩れた
- 豊胸したいけど手術はイヤ！
- 痛いのは絶対にイヤ！
- 今すぐバストアップを実感したい
- 自分の胸を自然に大きくしたい



＊効果には個人差があります　＊莉菜の胸ではありません



莉菜の
光豊胸体験談

去年、姉agehaで光豊胸を取材したときに施術も受けたんやけど、うちの場合はバスト全体がめっちゃ上がったよ！　胸全体もマシュマロみたいにふんわり柔らかくなった♥

光豊胸とは

実は胸には重力や圧力でつぶれている脂肪細胞や、思春期に成長しきれなかった脂肪細胞が結構あるんだって！　光豊胸はバストに特殊な波長を持つ光を当てることで、しぼんでいた脂肪細胞を活性化。同時にコラーゲン生成も促進したりと、自前の胸を最大限まで育てることができる施術だよ✧



りえのお悩み

- ダイエットしたら胸も一緒にヤセた
- Fカップ→Dカップにサイズダウン
- しぼんだっていうか皮が余ってる

乳が劣化しました…

「若い頃は胸が自慢で谷間の出る服もすすんで着てたけど今は自信がまるでない。ビキニとか着たくない…。胸だけ昔に戻りたい」(りえ)。



1 まずはカウンセリングでバストの悩みを打ち明ける

現在のバストのお悩みの聞き取りや光豊胸の説明の他、普段の食生活、ホルモンバランスのチェック、下着の選び方など、日頃のバストとのつき合い方を確認するよ

担当してくれた先生



アポリネール店長
山崎麻衣子さん

光豊胸施術とバストマッサージのスペシャリスト✧　下着選びから育乳のための食事指導まで胸のことならなんでもおまかせ！



2 施術は本当に痛くないのか腕で機械を試してみたよ♥

肌に熱ダメージを与えないように、光の照射面はひんやりとしていて、照射時の痛みは一切ナシ！　光はピッピッとショットで照射されていくよ。



3 バスト全体にジェルを塗って照射

施術時間の目安はバストマッサージや施術後のフィッティングも含めて40分ほどだよ♥



4 施術後のフィッティング♥ ブラをつけて違いを実感！

「鏡で見た感じも触った感じも"ふくれた！"って印象。下着をつけたらブラの隙間がギュっと埋まってた✧　それと胸がふかふかになる。おっぱいの羽毛布団や～！　みたいな感じ」(りえ)



青木りえ
美バスト復活計画スタート!!
結果は次号で♥

光豊胸には施術とセットで美バスト指導がついてくる♥

・正しいブラのつけ方＆選び方指導✧
ブラの肩ひもの長さ調節やハミ肉＆背肉の寄せ方などその場でレクチャー。これだけでもバス修正に。本来合うサイズのブラの試着もその場でできるよ♥

・自宅でできる豊胸マッサージレッスン♪
美バスト作りには日々の積み重ねも大切。家で手軽にできて効果テキメンなバストマッサージのやり方も教えてもらえる♥



莉菜オススメのサロンはこちら
光豊胸専門店『アポリネール銀座店』



バストケアサロン　**アポリネール銀座店**



光照射に独自のトリートメント法を加えた施術が受けられる『光豊胸専門店』として、バストに悩みを持つ女性1万人以上をサポート✧　挙式前の花嫁さんをはじめ、ドレスアップ目前のデコルテ磨きの駆け込みサロンとしても有名♥

東京都中央区銀座1-15-13
VORT 銀座レジデンス1102号
☎ 03-5524-3939　http://www.apolli.com

HAIR_Ando Taiichi

エイデビューしちゃいました♡

上海Gift Show

歡迎光臨
上海♡

ファッションショーやトークショーにゲストとして登場したよ♪　姉agehaと「りな&かな」の記念すべき上海デビューをレポート♥



age美のセットも一緒に並べたよ
モデルとコラボしてオリジナルデザインを出した美顔器も、今回のブースでご紹介♪

ポスターを飾ってインパクト大
姉agehaのブースは復活号からの表紙ポスターを飾り、遠目からでも目立つように



お嬢様酵素を携えて出展♪
「お嬢様酵素シリーズ」の酵素ドリンク、オイル、エナジードリンクを持って行ったよ★



Gift Showって?
化粧品や文房具、雑貨などあらゆるメーカー企業が出展している見本市。来場した企業はその場で商談もできる一大イベントだよ♪





多くのビジネスマンが上海に集まる
業界関係者大注目のギフトショーは、上海の大きな会場を借り切って開催されたよ

多ジャンルの企業が参加♥
企業ブース
姉ageha以外にもいろんな日本の企業が出展していたよ★　その一部を姉agehaのブースと一緒にご紹介♪



熊本県が生んだ、世界クラスの人気者♥
熊本県のゆるキャラ「くまモン」。そのグッズを取り扱う会社のブースにはたくさんのくまモンがいてファンシー



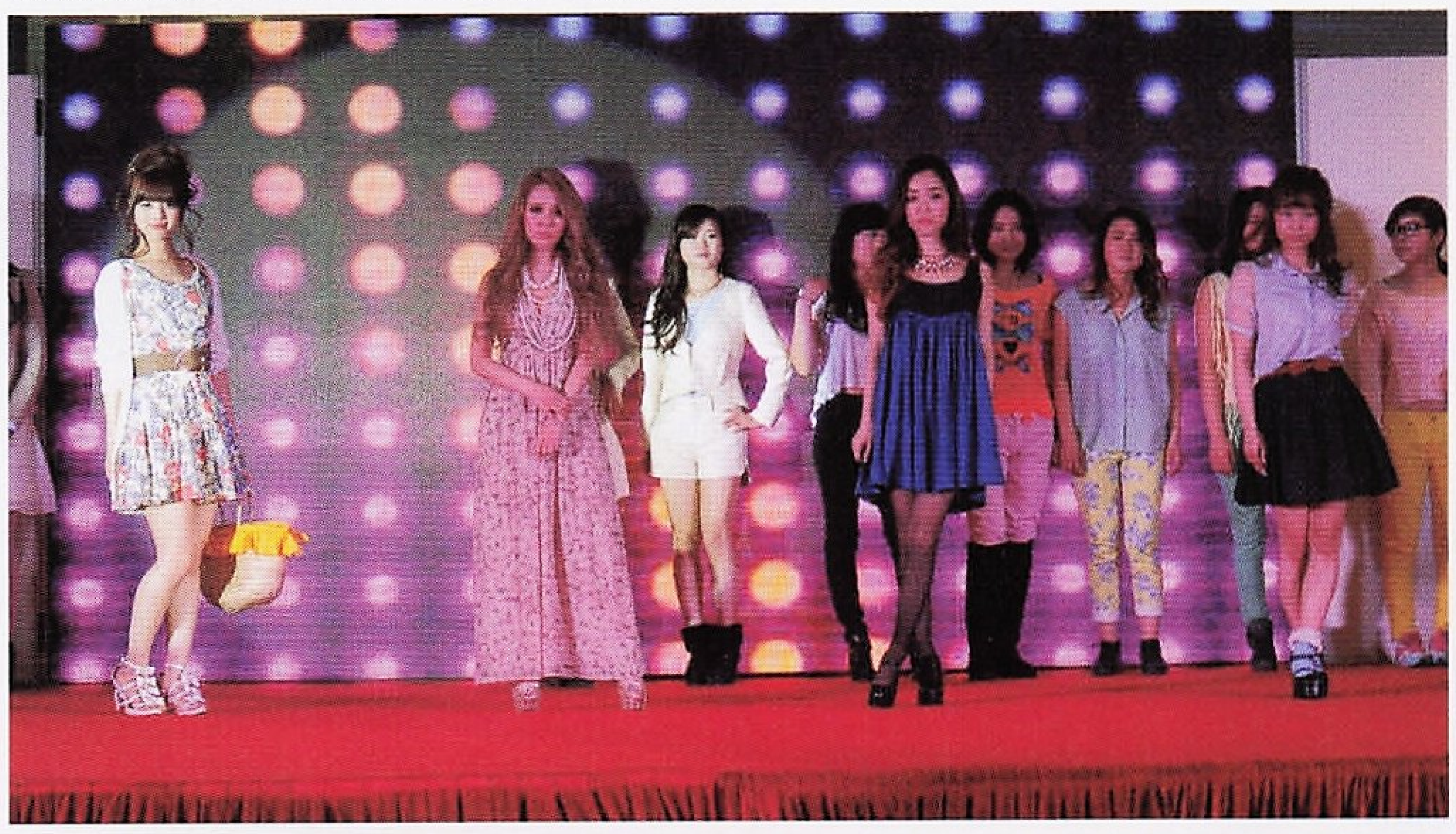
とろけるクレープ「MOMI&TOY'S」♥
渋谷や原宿にもお店があるクレープ屋♪　食事系～デザート系まで今回の限定ブースで作れる種類も豊富



日本全国で見られる青い看板のコンビニ★
会場でLAWSONのブースを発見♥　コンビニのオリジナルブランド商品を中心に展開していたよ

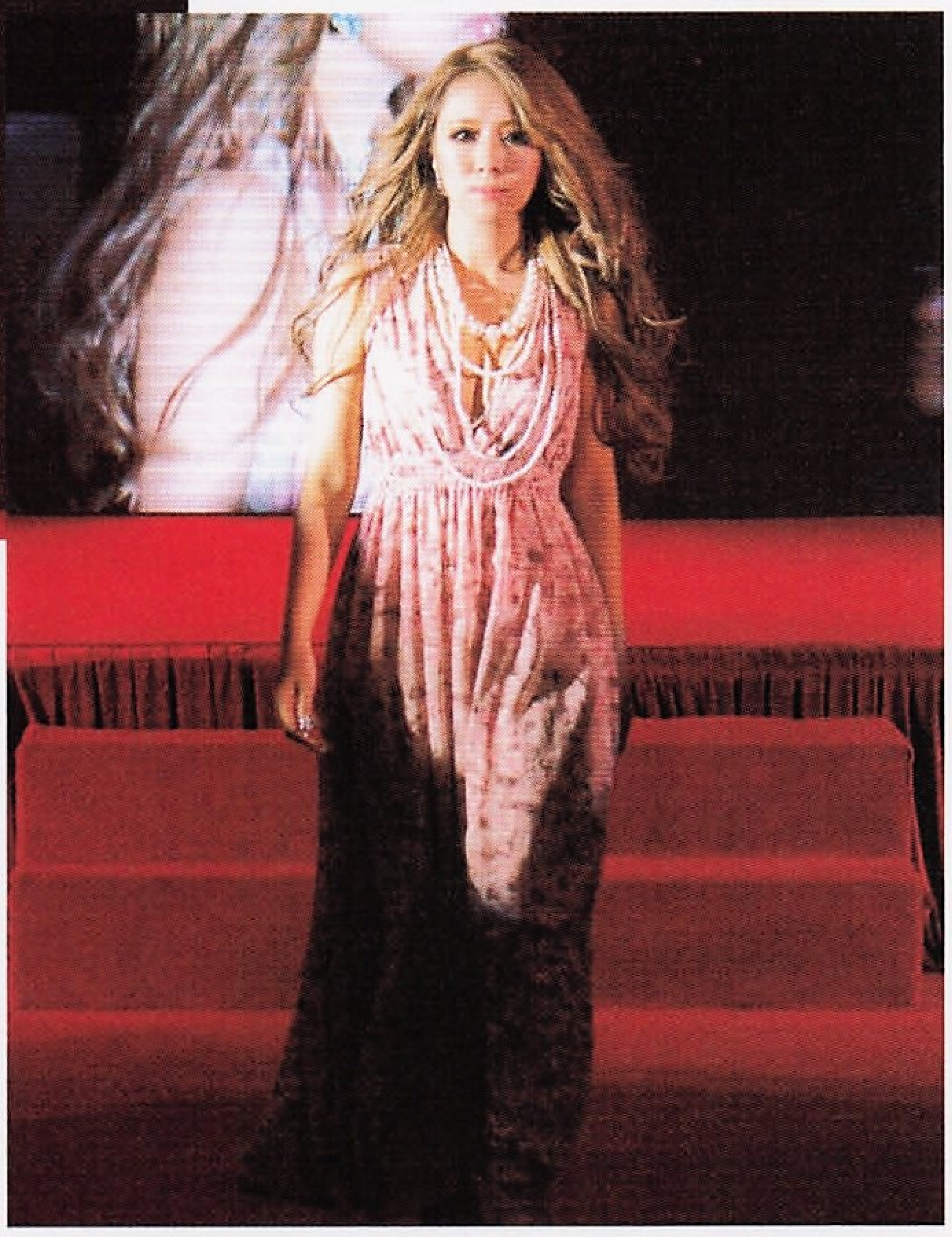
りなかながゲスト出演
ファッションショー
特設ステージで現地の女のコたちと一緒に、協賛のセレクトショップのお洋服を着てランウェイを歩いたよ♪

ラストには出演者がステージに勢ぞろい♥
莉菜と佳那恵がランウェイを歩いたあとに、出演した女のコが全員再登場して、ステージが賑やかに

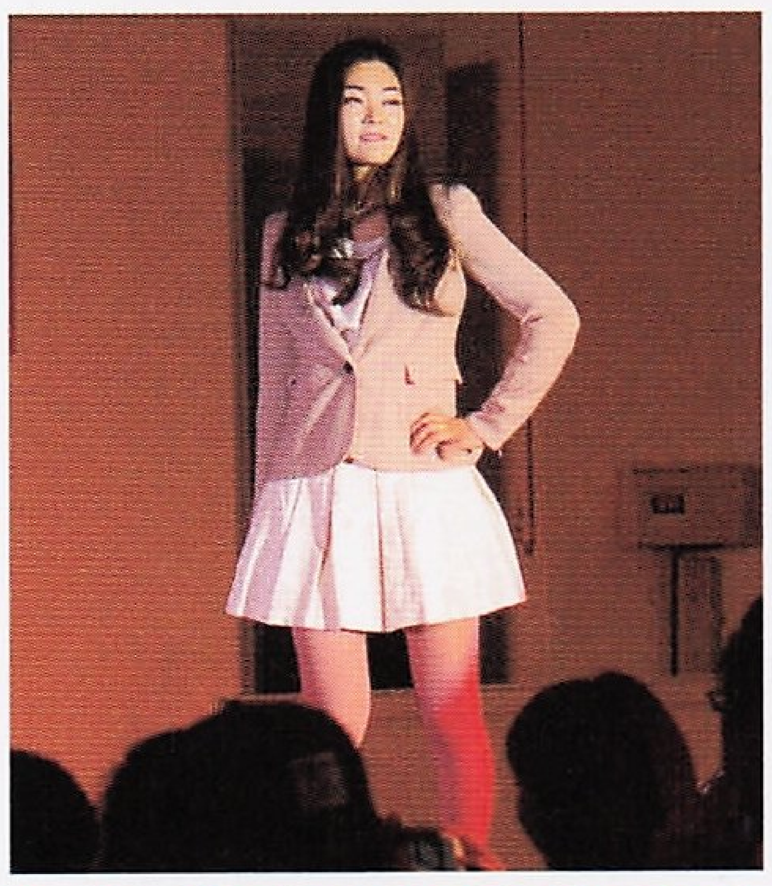




ワンピの裾が歩くたび軽やかに揺れる♪
ブラック×ブルーのシンプルなバイカラーワンピ　胸下切り替えでスタイルアップ

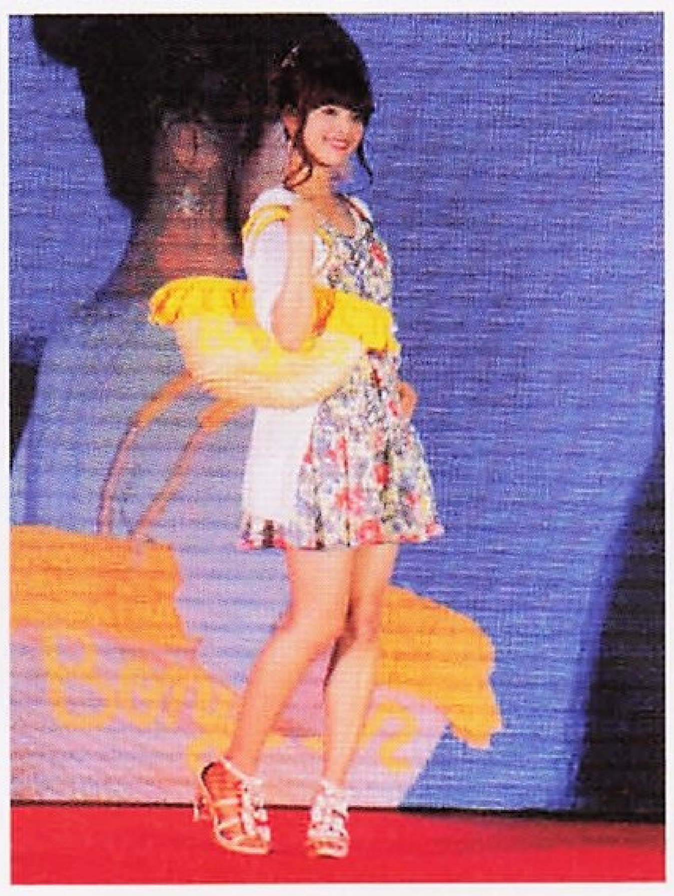


小花柄のマキシワンピで颯爽と登場♥
胸元がV字に開いたセクシーなワンピに、私物のパールネックレスを合わせて華やかに。現役モデルの堂々としたウォーキングを披露★



テーラードジャケットで万人ウケスタイル★
白いプリーツスカートとベージュのジャケットで組んだコーデは、ハズし知らずのテッパンもの♥

ガーリーな王道アイテム花柄ワンピ
フリルカゴバッグやハートヒールのリボン付きサンダルを合わせて、夏のお嬢さんコーデ♪





ベージュのセットアップでレディ化
袖の部分が異素材になっていたり、光沢感のある花柄が入っていたりと、細かいこだわりがたくさん★



りな&かながついに海外でランウ

姉ageha in

3月25～28日に上海で行われたギフトショーに姉agehaが出展★　莉菜と佳那恵が26日の

会場で1番イケてるコだーれだ♥

コンテスト

ファッションショーに出てくれた女のコの中から、1番素敵な子を選ぶコンテスト★　りなかなは審査員♪



ただいま審査の真っ最中です✧
ランウェイを歩く女のコたちを見ては、気になることをメモしてマジメに審査中の2人☺



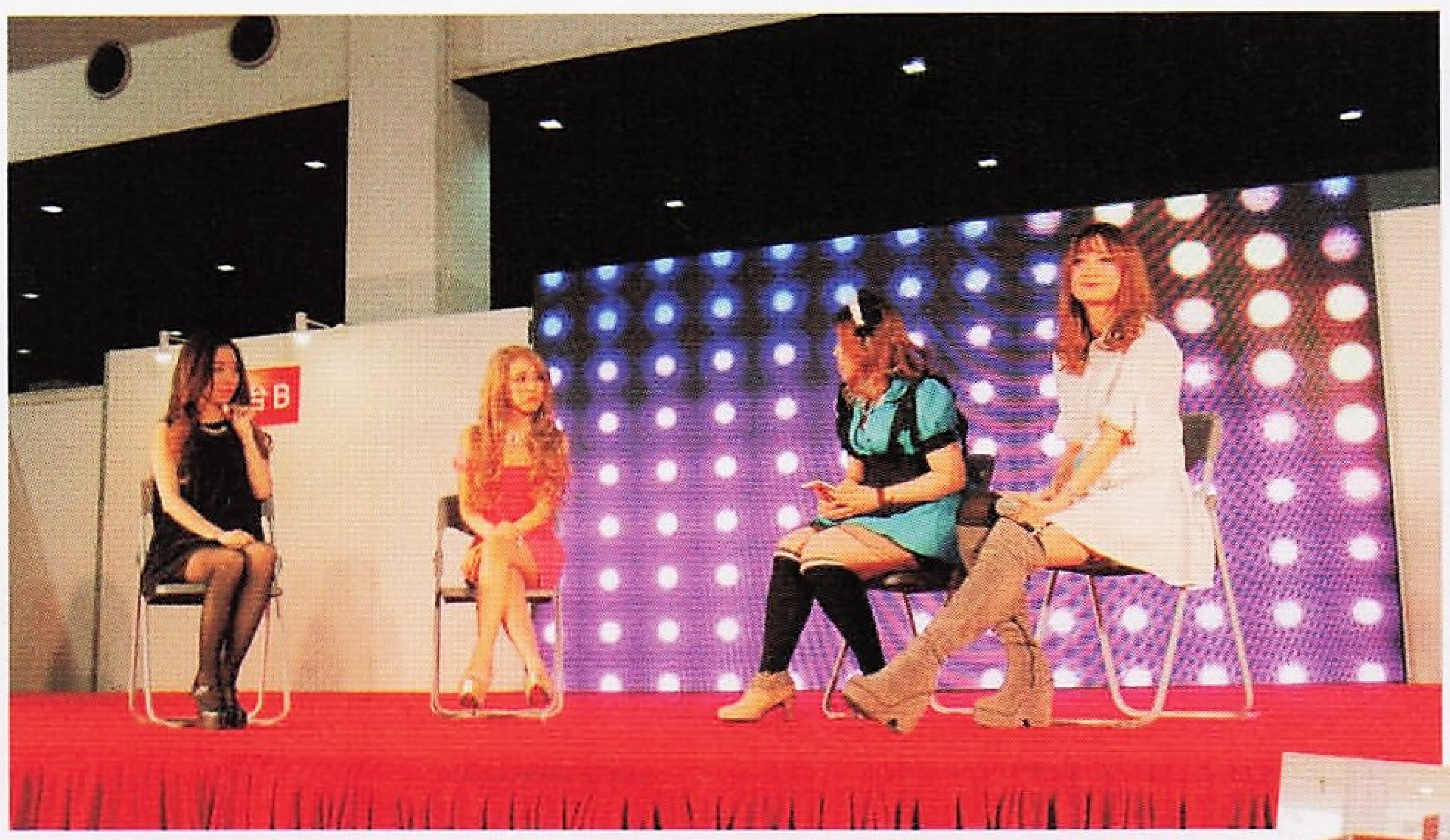
果たしてグランプリに輝いたのは!?
日本から来ていた、櫻衣はるさん(左)と美弥乃 静さん(右)の2人が見事グランプリ✧

スカートを翻して審査員にアピール★
自前の衣装でいかに審査員に自分をアピールするかが、このコンテストの大事なところ☺





エントリーしたみんなはこちら♥
今回のコンテストに参加してくれたみなさんそれぞれ個性的で素敵だったよ✧



上海に初めて来てどうでしたか？
「食事がとても美味しかったです♥」(莉菜)、「話すのが速くてびっくりしました!!」(佳那恵)



会場に来ていたファンからも質問が✧
彼氏はいますか?好きな男性のタイプは?と恋愛のことが気になって仕方ないご様子♥



ショー終了後には一緒に記念撮影★
質問してくれたファンのみんなと一緒に、ステージで写真を撮ったよ♪　会場まで会いに来てくれてありがとう♥

ヘッドセットを装着していざ★

トークショー

トークショーでは、仕事に関する話からプライベートなことまで話したよ♪　ファンからの飛び入り質問タイムも★

トークショー終了後のテレビ取材中★　なんとクルーは日本から取材に来てた!!



突然のテレビ取材も難なくクリア✧



会場にあるプリ機で上海記念の1枚を★
イベント会場内に設置してある、日本のプリクラ体験機で落書き中♪

たとえ言葉や文化が違っていても、顔を寄せ合って一緒に自撮りをすれば自然と仲が深まるというもの♥



自撮りの方法は万国共通♥



上海ギャルの自撮りはデジカメ★
スマホよりも画質が良いんだそう♥　インカメ機能がついているものもあるんだって☺

ステージの間にちょっと一息★

メイキング

イベントの合間に美味しいご飯を食べに行ったよ♪ 他にもファンとの交流やプリクラなど、イベント自体も楽しんだよ☺



大本命の小籠包、おかわり!
肉汁あふれる小籠包は大人気で、あっという間に蒸籠は空っぽ(笑)。

できたてはアツアツだけど、ハフハフしながら食べるのが小籠包の醍醐味だよね♥



熱い！美味しい！これぞ本場の味♥



上海蟹の蟹味噌たっぷり小籠包♥
上海名物・上海蟹の蟹味噌小籠包は、中の具材も海鮮系を使った海の幸満点の一品☺



デザートその① ココナッツミルク★
タピオカが入ったココナッツミルク✧。　スッキリした甘みで食後でもぺろっと食べられる★



中国青菜の炒め物で野菜も美味しく♥
シャキシャキ感とガーリックが食欲をそそり、食べ始めると箸が止まらなくなる☺



杏仁豆腐をぱくぱく!
上海のご飯が美味しくて、デザートの杏仁豆腐までしっかり完食しちゃいました★



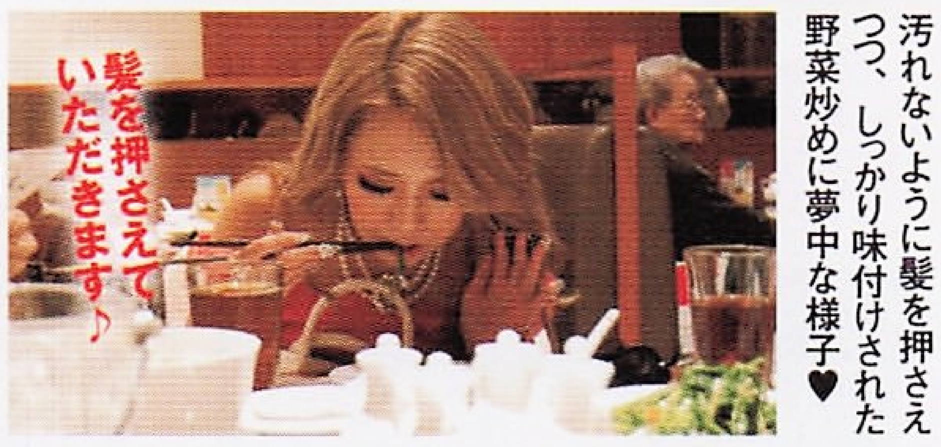
最初にかじるのはちょっとだけ♪
できたて小籠包を一気に口に入れると火傷するから、ハシで割って先にスープを♥



具がたっぷりなジューシー餃子★
もっちりした皮にたっぷり餡が詰まった餃子は絶品♥



デザートその② 杏仁豆腐♥
スライスしたいちごが飾られた杏仁豆腐は、喉越し滑らかでついおかわりしたくなる☺



髪を押さえていただきます♪
汚れないように髪を押さえつつ、しっかり味付けされた野菜炒めに夢中な様子♥



いついかなる時もファンサは喜んで
ファンは心強い味方✧。海の向こうから応援してくれること、初めて出会えて嬉しい♥



呼び止められてハイチーズ★
ご飯から戻ってきたときに、会場に来ていたファンのコに声をかけられパシャリ♪



ワンタン入りのあったかスープ♪
あっさりしたスープに細麺とワンタンが入った一品★　皮がもっちもちだよ♪



お店のゆるキャラと仲良し3ショット♥
ゆるキャラくんに2人が寄りかかって、まるで両手に花状態☺

SPECIAL THANKS

今回のイベントでヘアを担当してくれた安東泰一さんのサロンはこちら★　上海に行く機会があったらぜひ♪

Private Hair Salon
上海市水城南路51 弄翡翠公寓44 号101 室
http://www.matinee-hs.com

最新エンタメ Entame 虎の巻 Vol.06

若いコとの会話にも困らない♥

夏はもうすぐそこ!! この時期にぴったりなエンタメ情報をご紹介★ 花火に映画に音楽で、夏を楽しもう♡



HANABI ふくろい遠州の花火 2015

音楽と花火を連動させた全国屈指の規模と芸術✧。

今年のテーマは「夢・感動・未来 "音と光の交響曲"」★ 「関ヶ原の戦い」を音楽と花火で表現する「ドラマチックハナビ」は必見だよ♥ 富士山が花火の仕掛けで赤富士へと変化する空中ナイアガラ大富士瀑布も見逃せない♪ その他にも全国から選抜された超一流の花火師が競演する「全国花火名人選抜競技大会」をはじめ、メロディースターマイン、日本一のジャンボワイドスターマイン、大玉100連発など見応え十分♡ ●開催日／8月8日（土） ●会場／静岡県袋井市愛野原野谷川親水公園 http://www.fukuroi-hanabi.jp/

HANABI 長岡まつり大花火大会





2日間で約2万発の大輪の花が夜空を輝かせる✧。

日本三大花火のひとつとされる歴史ある大会✧。 名物の「正三尺玉」や、音楽とシンクロした花火などバラエティーに富んだ大型花火が夏の夜空に咲き乱れる♥ ●開催日／8月2日（日）・3日（月） ●会場／新潟県長岡市長生橋下流信濃川河川敷 http://nagaokamatsuri.com/

MOVIE 海街diary

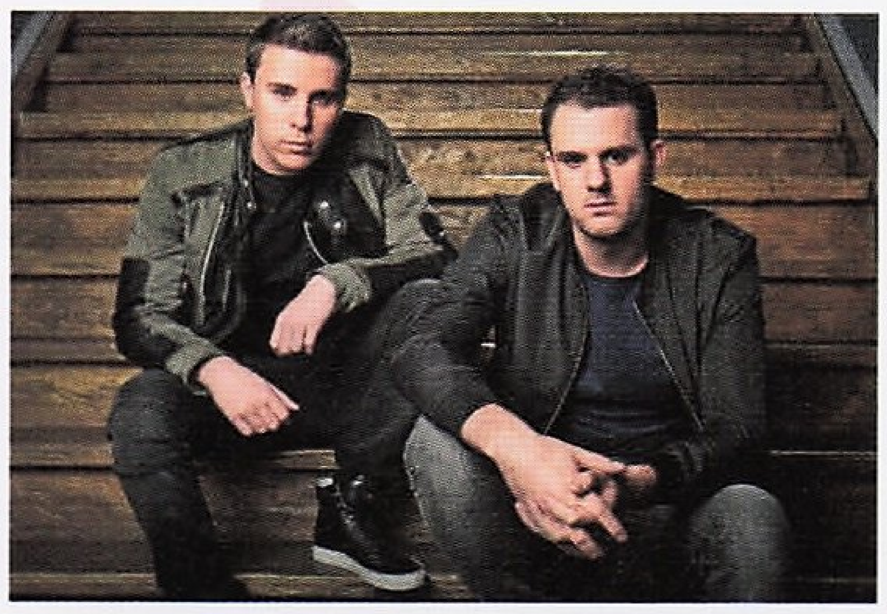
©2015 吉田秋生・小学館／フジテレビジョン 小学館 東宝 ギャガ



四姉妹が紡ぎだす、家族の物語✧。

父親が死んで、三姉妹が住む鎌倉の家に腹違いの妹がやってきた。海の見える街を舞台に、四姉妹が本当の家族になっていくハートフルストーリー♥ ●監督・脚本／是枝裕和 ●原作／吉田秋生「海街diary」 ●出演／綾瀬はるか、長澤まさみ、夏帆、広瀬すずほか ●6月13日ロードショー

MUSIC W & W



今最も旬なオランダ人DJデュオ✧。

「Bigfoot-Special Japan Edition」にはヒット曲など多数含む17曲を収録★ 世界中のフェスで大人気のW&Wによる、トランスとエレクトロニック・ダンス・ミュージックをバランスよくmixした日本限定盤のアルバムだよ♪ ●CD ￥2,000（税抜き） ●発売中／avex trax

HANABI 第10回 古河花火大会





関東最大級!! 約25000発の花火♥

スカイツリーと同じ高さまで上がる大迫力の三尺玉、ワイドスターマイン、メロディースターマインなど、ボリューム満点の花火が次々に現れる★ ●開催日／8月1日（土） ●会場／茨城県古河市渡良瀬川河川敷 http://www.kogakanko.jp/hanabi/

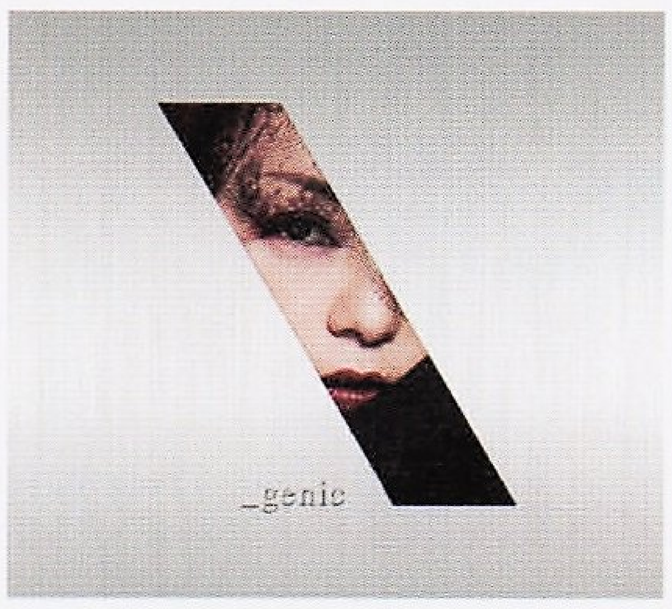
MUSIC Dream5



新たな「ようかい体操」にみんなが夢中♥

大人気アニメ「妖怪ウォッチ」の新エンディングテーマ曲、「ようかい体操第二」がリリース★ DVDにはMVと振りつけビデオが入ってるから踊りもマスターできる♪ ●CD ￥1,000 CD＋DVD ￥1,800 イトーヨーカドー限定 ￥550（すべて税込み） ●6月17日発売／avex trax

MUSIC 安室奈美恵



約2年ぶり、待望のニューアルバム✧。

全曲未発表のアルバム「_genic」★ 安室奈美恵の原点と今が融合したカラフルなダンスポップチューン全13曲を収録しているよ♥ DVD・BDには撮り下ろしMVも♪ ●CD＋DVD ￥4,104 CD＋BD ￥4,536 CD ￥3,240（すべて税込） ●6月10日発売／Dimension Point

HANABI 大曲の花火





日本で最も権威ある花火競技大会★

技や創造性の高さを競い合う花火競技大会✧。キャラクター花火の発祥とされてるよ★ 色彩豊かな昼花火が見られるのはこの大会だけ♥ ●開催日／8月22日（土） ●会場／秋田県大仙市大曲地区・雄物川河川敷運動公園 http://www.oomagari-hanabi.com/

EVENT ROCK IN JAPAN FES. 2015



いわずとしれた真夏のロックな祭典✧。

日本最大の野外ロックフェスティバル★ ロックでアツい夏をみんなで楽しもう♡ 各日程の出演アーティストはHPをチェックしてね!! ●日程 2015年8月1日（土）・2日（日）、8日（土）・9日（日） ●会場／国営ひたち海浜公園（茨城県ひたちなか市） ●主催／ニッポン放送

MOVIE HERO

©2015 フジテレビジョン ジェイ・ドリーム 東宝 FNS27社



新たな伝説が、今生まれる!!

ある大使館の裏通りで起きた交通事故をきっかけに、物語は動き始める。検事・久利生公平は、目の前に立ちはだかる「治外法権」の向こうにある真実に辿り着けるのか!? ●監督／鈴木雅之 ●脚本／福田靖 ●出演／木村拓哉 北川景子ほか ●7月18日全国東宝系ロードショー

ayuは永遠に私たちの味方であり、原点であり、人生。

親愛なるayuへ♥

ayuが私たちに教えてくれたGIFT（こと）。

辛いとき悲しいときいつも支えてくれて助けてくれる、時代を創造する今世紀最大の歌姫“ayu”。
パワフルで美しい歌声、痛みや傷を癒してくれる歌詞、神的にかわいいルックスとファッションセンス、全てにおいてayuは永遠の神✧
私たちのayuへの愛と感謝をここに綴ります♥

TEXT_Mikitty

窮屈で不自由な時代を
不器用に生きることしかできない私たちに
前を向いて歩き続ける勇気と希望を与えてくれた

悲しみやトラウマを抱えつつも
いつも、いつまでも笑顔を絶やさないこと
悲しみのために楽しむことを犠牲にしないこと
多を恐れるあまり個を見失ったりしないこと

かけがえのない瞬間をひたすらに、
自分らしく生き抜くという術を
力強く優しい声で私たちに届けてくれた

生命を魂を人生を日々を
救ってくれた

今、ありがとうを伝えたい――



私たちの青春はすべて
ayuとともに

ayuBEST♥

私たちの青春を支え、勇気づけてくれた名曲たちをテーマ別でランキング♥　みんなayuの曲を聴いて、困難や苦悩を乗り越えて成長してきました★



好きな曲 BEST3♥

1位「M」

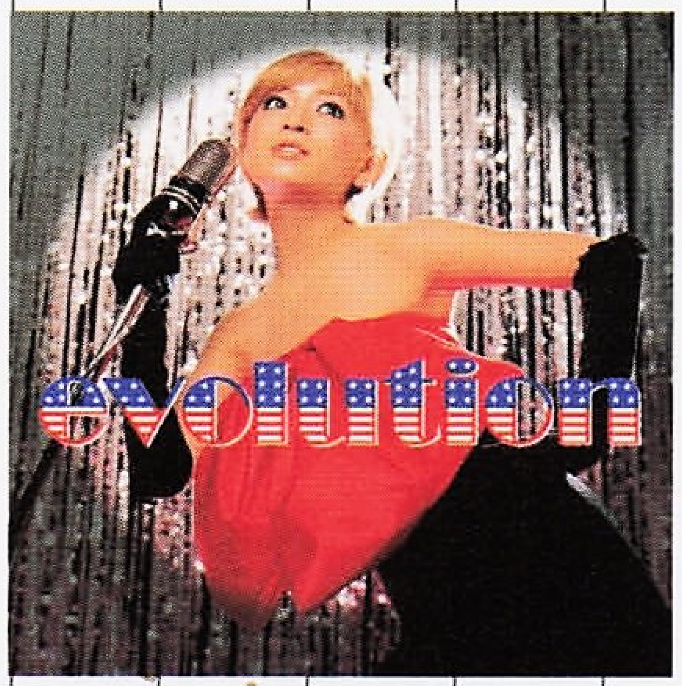
「出会いと別れを考えさせられた。ラストが印象的」（谷和香／29歳／主婦）「メロディと繊細で鋭い視点の歌詞、全てに感動」（奥山絵里奈／30歳／イベントコンパニオン）

2位「evolution」

「ノリのいい曲調にテンションがあがる！　カラオケの定番♥」（MERI／35歳／主婦）「頑張らないといけないときこの曲を聴く★」（いっちゃんママ／26歳／専業主婦）

3位「SEASONS」

「中学のときに初めてつき合った彼氏との切ない思い出とシンクロして、聴くたびに当時のことを思い出してしまう。忘れられない一曲！」（RIRI／26歳／ダンサー）



夏ソング BEST3♥

1位「BLUE BIRD」

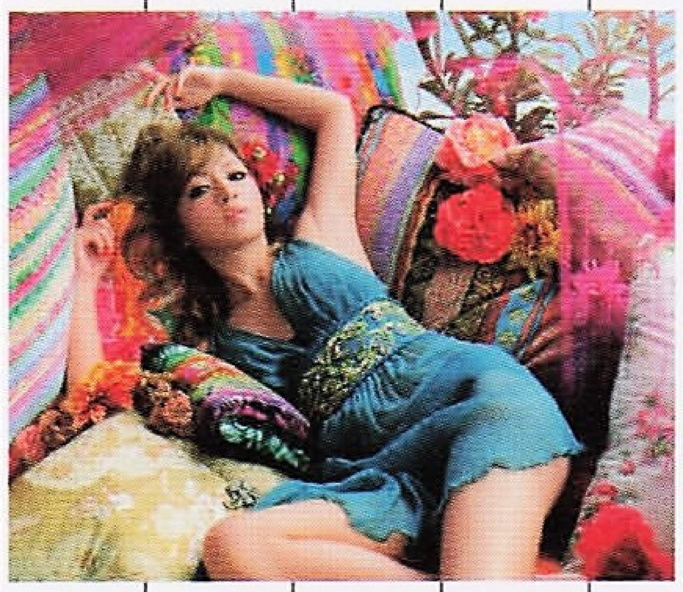
「ザ・夏！　夏になったら絶対聴きたくなる。PVも好きです♥」（けいこ／31歳／専属モデル）「歌い出しを聴くだけでテンションUP！」（古橋綾香／31歳／歯科事務）

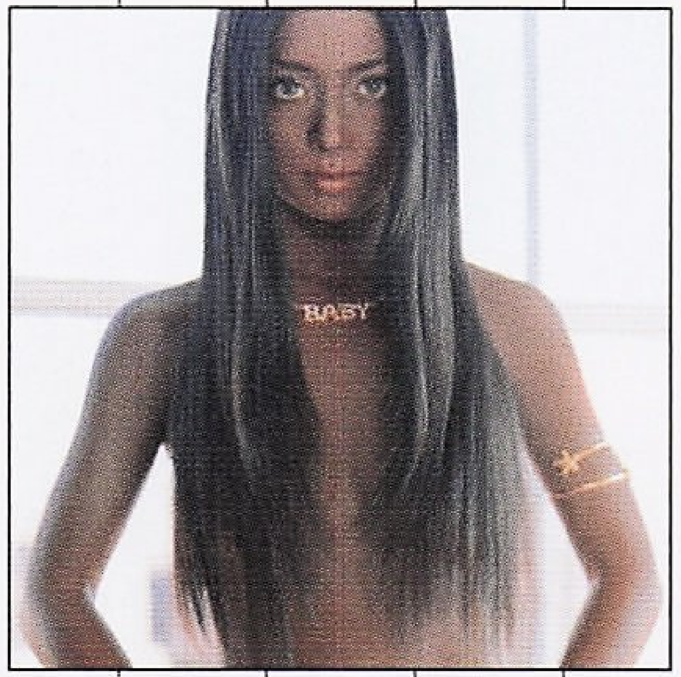
2位「JULY 1st」

「爽やかナンバー♪　海に向かう車の中で聴きたい」（今井麻莉江／28歳／トライアスリート）「この曲を聴くと、夏だなあと感じます♥」（kyoko／34歳／販売）

3位「glitter」

「夏の恋物語みたいで聴いていてキュンとする♥」（美咲／31歳／vivian カラコンアドバイザー）「曲のテンポとキラキラ感が夏っぽい★」（菜採 梓／25歳／代表取締役）





好きなジャケ写 BEST3♥

1位「Duty」

「全身ヒョウ柄タイツのayuがかわいすぎ!!」（久保七瀬／28歳／美容ブロガー）「とにかくかわいい！こんなに女豹が似合う日本人は他にいない♪」（ヒオキタマオ／33歳／BA見習い）

2位「appears」

「衝撃を受けた。髪ブラも斬新で話題に♥」（神子島みか／29歳／レーサー）「黒あゆ、白あゆ、2人のayuが印象的だった!!」（真優川咲／29歳／ヨガインストラクター）

3位「SEASONS」

「全体的に夏っぽくて爽やか♥　上を見つめるayuが新鮮★」（大城あい／27歳／美容室経営）「シンプルコーデがナチュラルでかわいい♪」（山田るり子／30歳／美容会社代表取締役）



歌詞に共感した BEST3♥

1位「SEASONS」

「自信をなくしたときサビの歌詞に救われました」（けいこ／31歳／専属モデル）「切なくて儚い歌詞の中に考えさせられる部分もあって、1番大好きな曲です」（詩織／27歳／美容部員）

2位「A Song for ××」

「孤独な心を代弁してくれて、多感な時期にとても共感した」（加賀美早紀／30歳／専属モデル）「ayuにしか作れない曲。歌詞に勇気づけられて泣いた♥」（みきてぃ／28歳／エディター）

3位「Days」

「自分が悪くて彼氏と別れたときにこの曲をよく聴いていて、楽しかった思い出やそのときの自分の心境が重なって切なくなりました。」（神子島みか／28歳／レーサー）



歌だけじゃなく、生きる上での全てを影響されてます♥ 私たち重度のayu依存です♥

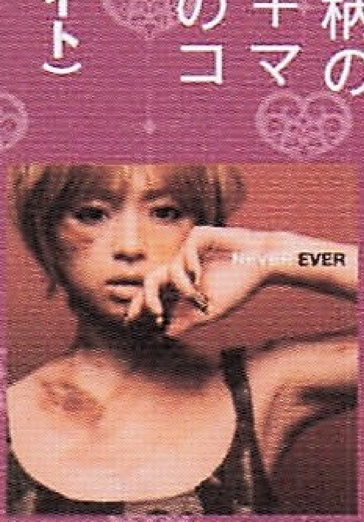
ayuが世の中に広めたものは数知れず✧ayuが好きすぎる私たちが実際に影響を受けたエピソードを紹介します♥

「Duty」のジャケットの女豹ayuは今もハロウィンの定番♥ ayuみたいに黒髪ロングのウィッグ&赤リップを合わせてたよ(^^)
（真優川咲／29歳／ヨガインストラクター）

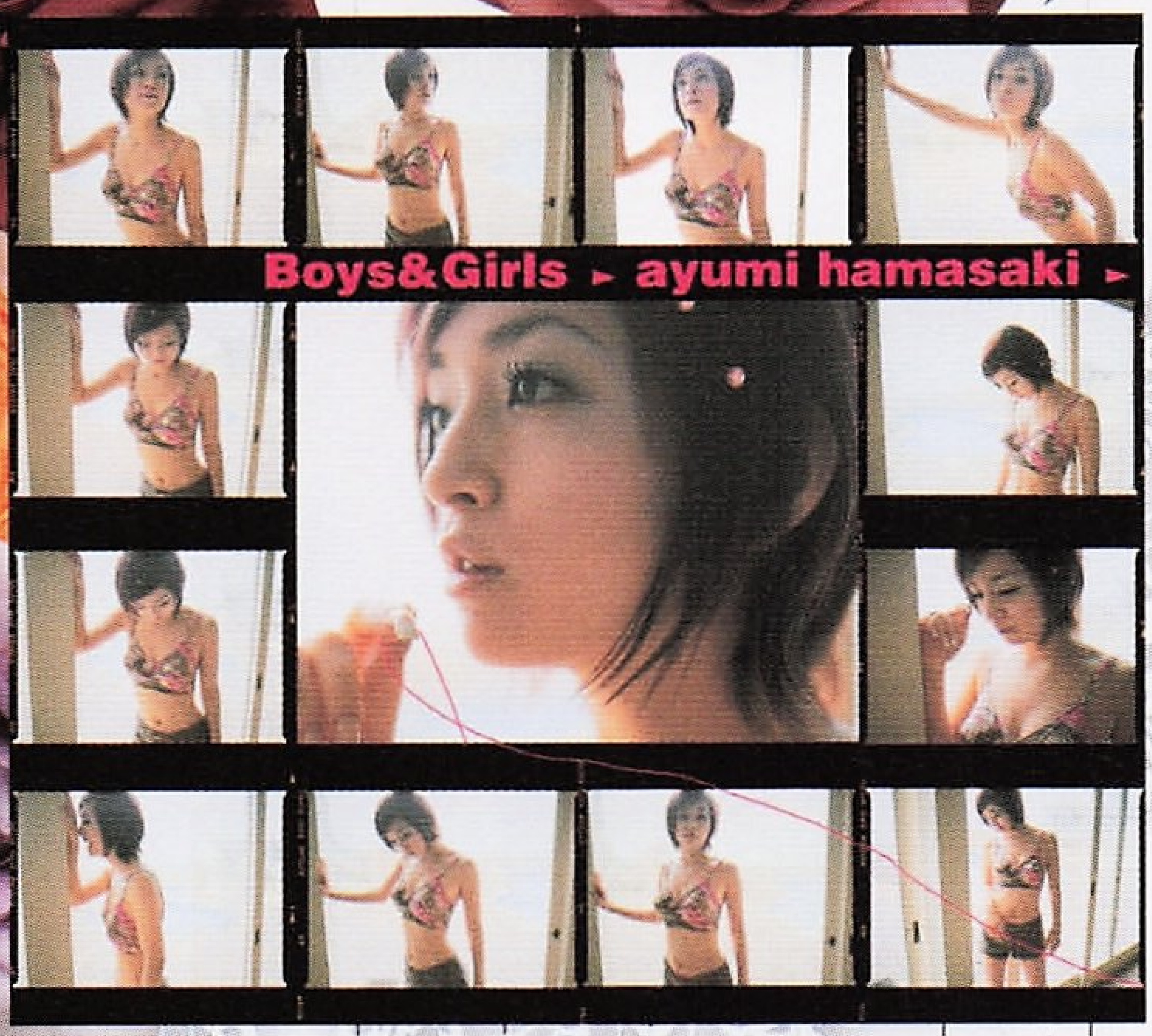
ayuがフレームの大きいサングラスをかけてるのを見て、私も真似っこ！ おしゃれだし、小顔効果もあってもはやマストアイテムに。黄色いティアドロップサングラスも印象深い！
（美咲／31歳／vivian カラコンアドバイザー）

「vogue」、「Faraway」、「SEASONS」のときにayuがかぶっていたチューリップハットは雑誌にもいっぱい掲載されてたし、ギャルの定番アイテム！
（みきてぃ／28歳／エディター）

「NEVER EVER」のジャケットの迷彩服着てるayuがかわいすぎて、迷彩柄のタンクトップ+マキシスカートのコーデは鉄板。
（チャミ／31歳／バイト）



「NEVER EVER」のジャケットのカルティエのアクセはayuがいつも身につけてて、それがきっかけでつけるように。お金貯めて買ったのを覚えてる。とくに「A」のジャケットでつけてるラブリングは今も健在！
（山田るり子／30歳／美容会社代表取締役）



パーティーソング BEST3❤

1位「Boys & Girls」

「ayu を好きになったきっかけの曲。知らない人がいないっていうくらい有名だから男の人も一緒に盛り上がれる曲だと思う！」（江梨子／26 歳／ダンサー）

2位「Feel the love」

「EDM のキャッチーなメロディと明るくて力強い ayu の歌声に元気が出る！」（ゆき／28 歳／販売）「とにかくテンションがあがる1曲❤」（れいな／23 歳／化粧品販売）

3位「YOU & ME」

「カラオケで歌うと確実に盛りあがるナンバー！　クラブっぽいアップテンポなメロディで、みんなでノれる曲だから、つい歌っちゃう♪」（今井麻莉江／28 歳／トライアスリート）

失恋ソング BEST3❤

1位「Endroll」

「好きだった彼と別れて自分の中でうまく終わらせることができなかったときに、この曲のおかげで現実を受け止めることができた」（友里／26 歳／サロンモデル）

2位「HANABI」

「旦那さんと結婚する前、1 度別れて引きずってたとき号泣」（けいこ／31 歳／専属モデル）「好きな人を常に想ってるから、自分の恋愛観とリンクした」（桜井莉菜／32 歳／専属モデル）

3位「HEAVEN」

「失恋したときこれを聴いて、彼との恋愛をなかったことにするのではなく、今の自分が居るのは彼が居たからだと思えて泣けた」（LuV／30 歳／自営業）

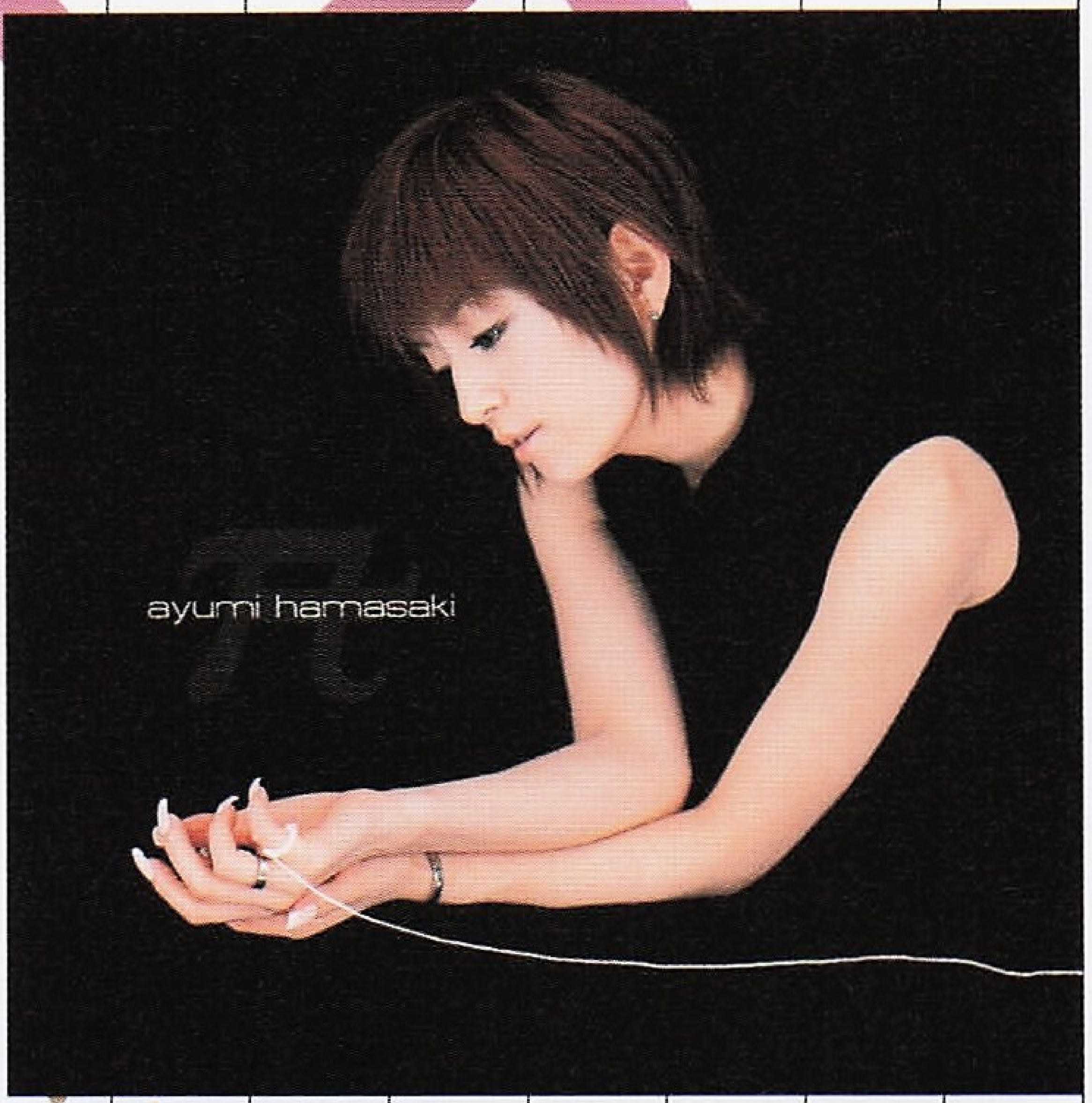
3位「fated」

「ものすごく好きになった人と一緒にいたくてもいられないときに、この曲を聴いてはそのストーリーと ayu の歌声に浸っていました」（kyoko／34 歳／販売）

3位「Story」

「出会いと別れの切ないストーリーが、つい最近別れた彼氏との思い出に重なって、曲を聴きながら思わず泣いてしまった」（春菜／30 歳／ヨガインストラクター）





落ち込んだ時に聴く BEST3❤

1位「A Song for ××」

「高校生のときによく感じていた虚しさや孤独感、言葉でうまく表現できなかった感情が、この曲で解けたのを覚えてる」（青木りえ／30 歳／広島の看護学生）

2位「TO BE」

「自分を無力に感じても、この曲を聴くと自分のことを必要としてくれる人がいるのかなって思うことができた」（鈴木愛美／29 歳／芸能プロダクション運営）

3位「MY ALL」

「いいことも悪いことも色んなことが自分の全てなんだなって、優しく穏やかになることができた。大切な人を守る思いを教えてくれたたくれた曲」（平野さえ／33 歳／エステティシャン）



好きな MV BEST3❤

1位「STEP you」

「4 変化する ayu が最高にかわいい❤　MV 見たさにカラオケに入れるくらい好き❤　ジャケ写のポニーテールっぽいヘアもかわいくてよく真似する！」（真優川 咲／29 歳／ヨガインストラクター）

2位「Last minute」

「暗い髪色のナチュラル ayu に惚れた❤　赤と黒のドレス姿も素敵！」（花梨／29 歳／看護師）「とにかく綺麗でかわいい❤　いくつになってもやっぱり ayu は最強!!」（沙織／27 歳／飲食店経営）

3位「SURREAL」

「白いネグリジェと女豹の強め、対照的な ayu が印象的❤」（水野祐香／35 歳／ライター & ブロガー）「かわいいだけじゃなく歌詞と MV のストーリーにやられた❤」（LuV／30 歳／自営業）

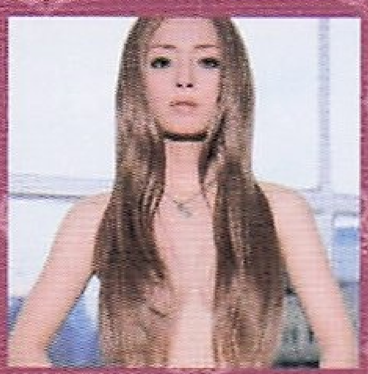


Infomation



ayu のデビュー日である 4 月 8 日に発売したアルバム「A ONE」。アジア全国の iTunes チャートで 1 位を獲得してるよ★　8 月 5 日には新作ミニアルバムをリリース予定❤　今年の夏も ayu から目が離せない !!

「LOVEppears」のジャケットの白 ayu がかわいくてやばい！　当時は黒ギャルが流行ってたけどあのジャケットの登場で美白ギャルが急激に増えて、ayu の影響力ってすごい❤（菜採 梓／25 歳／芸能プロダクション代表取締役）





「appears」のガングロ ayu がつけていた“BABY”のネックレスが好き❤　友達と買いに行って、お揃いでつけるのが当時のマイブーム。（まりな／28 歳／販売）

「evolution」のときの ayu の金髪ショートは本当に神❤　当時、私も周りの子達もみんな真似してて、もはや社会現象!!（神子島みか／29 歳／レーサー）

Tシャツの裾を胸下でゴムで結ぶ、へそ出しスタイルは常に真似していました。キティちゃんのTシャツを着てる ayu がかわいー❤（けいこ／31 歳／専属モデル）

「evolution」の PV で腰にしっぽをつけてたのを見てしっぽをつけてた！　いろんなブランドからも発売されてて、3 本くらい色違いで持ってる❤（奥山絵里奈／30 歳／イベントコンパニオン）

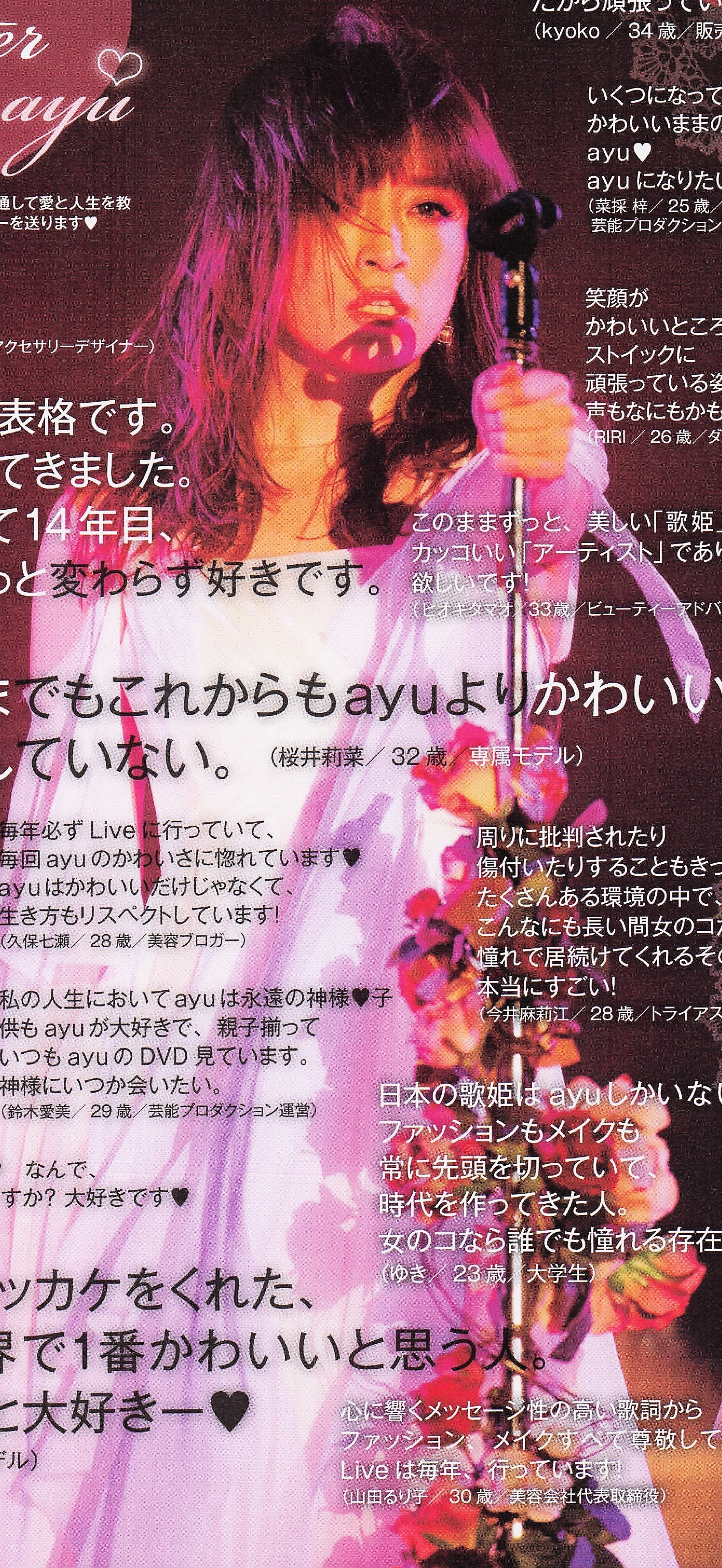
「Rule/Sparkle」のネオンカラーのジャケットがかっこよくて、ネオンカラーのアイテムをいっぱい集めてる！　ayu がつけてたアクセは今でも大事❤（久保七瀬／28 歳／美容ブロガー）

TU-KA の CM や雑誌で着ていたディオールの T シャツが流行っていて、着てる友達が周りに何人かいて羨ましかった！（あい／29 歳／美容部員）

ayuへあふれんばかりの愛をこめて

Love letter dear ayu

不器用な生き方しかできない私たちに歌を通して愛と人生を教えてくれた、そんなayuへ永遠のラブレターを送ります♥



とにかく神。
ayuを超える人はいない。
（神子島みか／29歳／レーサー）

ayuの曲に何度も
助けられた。
今でも助けられている。
だから頑張っていけます。
（kyoko／34歳／販売）

いくつになっても
かわいいままの
ayu♥
ayuになりたい！
（菜採 梓／25歳／芸能プロダクション代表取締役）

ずっと永遠に女のコの
カリスマで居続けてください♥
（大城あい／27歳／美容室経営、pink♡tinyアクセサリーデザイナー）

笑顔が
かわいいところも、
ストイックに
頑張っている姿も、
声もなにもかもが素敵♥
（RIRI／26歳／ダンサー）

私の青春時代の代表格です。
ayuを聴いて生きてきました。
ayuを好きになって14年目、
今もこれからもずっと変わらず好きです。
（けいこ／31歳／専属モデル）

このままずっと、美しい「歌姫」であり
カッコいい「アーティスト」であり続けて
欲しいです！
（ヒオキタマオ／33歳／ビューティーアドバイザー見習い）

美しいだけじゃなくて、
常に自分を持っている
精神力の強さと繊細で
哲学的な歌詞に
共感します。
女性としてだけでなく、
人間として惹かれます。
（みきてぃ／28歳／エディター）

今までもこれからもayuよりかわいい人
なんていない。（桜井莉菜／32歳／専属モデル）

毎年必ずLiveに行っていて、
毎回ayuのかわいさに惚れています♥
ayuはかわいいだけじゃなくて、
生き方もリスペクトしています！
（久保七瀬／28歳／美容ブロガー）

周りに批判されたり
傷付いたりすることもきっと
たくさんある環境の中で、
こんなにも長い間女のコたちの
憧れで居続けてくれるその強さが
本当にすごい！
（今井麻莉江／28歳／トライアスリート）

ayuの曲にパワーを
もらい生きています。
Liveも毎年の楽しみです。
これからも私達の
神的存在でいてください。
大好き。
（まいまい／31歳／お仕事おやすみ中）

私の人生においてayuは永遠の神様♥子
供もayuが大好きで、親子揃って
いつもayuのDVD見ています。
神様にいつか会いたい。
（鈴木愛美／29歳／芸能プロダクション運営）

日本の歌姫はayuしかいない。
ファッションもメイクも
常に先頭を切っていて、
時代を作ってきた人。
女のコなら誰でも憧れる存在です♥
（ゆき／23歳／大学生）

一世を風靡した女のコのカリスマ♥　なんで、
ずっとそんなにかわいくいれるんですか？ 大好きです♥
（青木りえ／30歳／広島の看護学生）

美に目覚めるキッカケをくれた、
宇宙でこの世界で1番かわいいと思う人。
これからもずっと大好きー♥
（杉山佳那恵／30歳／専属モデル）

心に響くメッセージ性の高い歌詞から
ファッション、メイクすべて尊敬しています。
Liveは毎年、行っています！
（山田るり子／30歳／美容会社代表取締役）

INFORMATION

華やかなウェディング情報や、全身キレイになれちゃう美容ニュースが盛りだくさん✧ 憧れの式場やドレスは見ているだけで胸がキュンとしちゃうよね☺

01 運命のウェディングドレスと出会えるかも♥

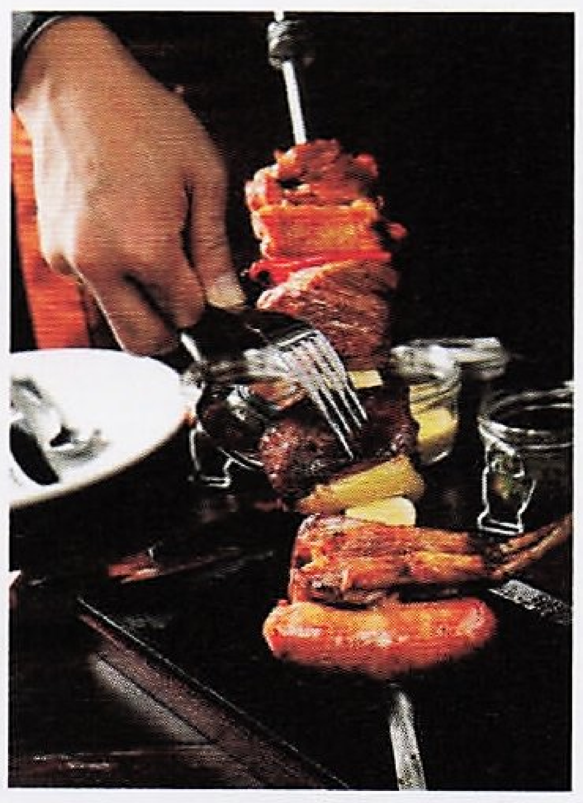



大人のロマンティックをコンセプトにヨーロッパの上質なウェディングドレスを取り揃えているフォーシス アンド カンパニー✧ 最高級のシルク、スワロなど使ったクオリティの高いドレスは、花嫁を輝かせてくれる♥

㈷FOUR SIS & CO. 表参道メゾン 本店
☎03-3400-0055 HP：http://www.foursis-co.com/

02 ラテン料理が楽しめる銀座コリドー街の「TORO TOKYO」✧





P52で莉菜と佳那恵が浴衣で女子会を楽しんだテラスのバーがここ★ お酒を飲みながらの軽い食事やコース料理まで楽しめるレストラン。あらゆるシーンで利用できるスポットだよ！ ジューシーなチュラスコは絶品♡

㈷TORO TOKYO
㊟東京都中央区銀座6-2先 銀座コリドー街
☎03-6274-6361
HP：http://torogastrobar.jp/

03 アンフェリシオンで一生に一度のチャペル挙式✧




チャペルは柔らかな光に包まれていて、大理石のバージンロードにふたりの姿が美しく映る★ 式を挙げるならこの式場限定の「スペシャルナイトプラン」がオススメ☺ 16時20分に始まる挙式・披露宴を行うと20%オフになるお得なプランだよ✧ 他にも素敵なプランがあるから、詳しくはHPをチェックしてね♥

㈷アンフェリシオン
☎03-5836-5111 HP：http://www.anfelicion.jp/

04 安全に手術を受けるための高須式豊胸術バストセミナー♥




高須先生が無料で安全な豊胸術を教えてくれるバストアップセミナー★ 日時／7月16日(木) 14：00〜16：00 会場／ホテルニューオータニ東京「LAPIS2」

㈷高須クリニック
☎0120-5587-15 HP：http://www.takasu.co.jp/

05 日本初上陸!! セドナのアロマバスソルト✧

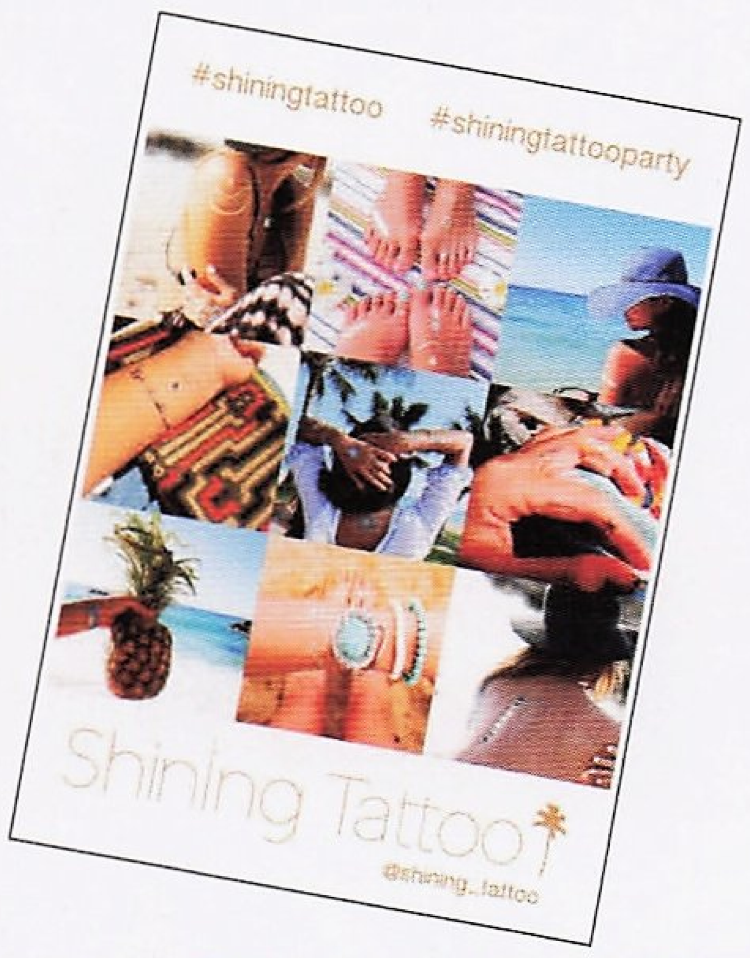
RB Rejuvenate Bliss



芳醇な香りの高品質エッセンシャルオイルと、天然ソルトで癒しのバスタイム♪ スピリチュアルアロマバスソルトを入れて"瞑想浴"で幸せなイメージをふくらませ、心身ともにリラックス✧

㈷エーワンマルシェ お客様相談室
☎0120-996-114 HP：http://www.rb-fromsedona.com/

06 この夏大流行の予感 シャイニングタトゥー★



ゴールドやシルバーに輝くシールを肌に貼るだけで、4〜6日間OK♪ クレンジングオイルですると落ちるから安心☺ シャイニングタトゥーを貼って、ビーチやフェスで目立っちゃおう♥

㈷Shining Tattoo
HP：http://shiningtat.thebase.in/

07 忙しいママの味方アプリ「おたよりBOX」♥



お子さんの学校や習い事で配布されるおたよりを簡単に整理できる、ママに嬉しいアプリだよ♪ おたよりをアプリ内のカメラで撮影するだけなので使い方もとても楽ちん♥

㈷NIFTY CORPORATION
HP：http://otayori.nifty.com/

08 品川スキンクリニックオススメスムージー♥



1食20kcal以下のダイエットスムージーは低カロリーでも栄養満点★ 100種類以上の野菜や果物を熟成発酵させた酵素成分や11種類のビタミン、美容成分をたっぷり配合してるよ♪

㈷株式会社ビーファイル
☎03-3472-3788
HP：http://www.befile.com/

09 木村美和子先生の審美歯科オープン✧

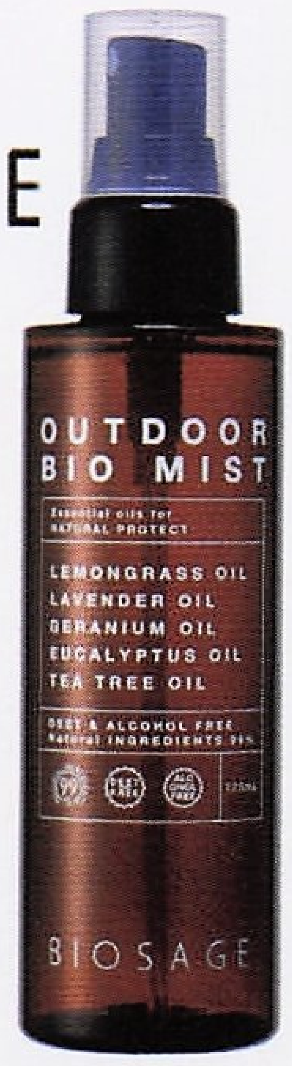


美和子先生の審美歯科「ラ・ブージュ デンタルクリニック」が渋谷にオープン✧ ホワイトニング、マウスピース歯列矯正など、歯をキレイにする施術が受けられるよ♪

㈷ラ・ブージュ デンタルクリニック
㊟東京渋谷区渋谷1-8-10-301 ☎03-5778-4412
HP：http://labouche.jp/

10 BIOSAGEは天然精油の力で肌を守ってくれる★

BIOSAGE



アルコールフリーで99%以上が自然由来成分だから、子供でも安心して使える✧ アウトドア中の夏の天敵から、賢く安全に肌を守ってくれるよ♥ レモングラスの爽やかな香り♪

㈷カラーズ株式会社
☎050-3786-2642
HP：http://www.colours.co.jp/


DJ『A☆LUCKY』こと
姉 agehaの遊び番長
『荒木さやか』がナビゲート!!
世界で一番楽しい
サマーリゾート
イビサ島
ハリウッドスターや世界のトップモデル、サッカーのスタープレイヤーなど
世界のアクティブ・セレブが夏になると大挙してやってくる。
そこがイビサ！美しいビーチに世界一のサンセット、
美味しいパエリアや地中海グルメに舌つつみ、
そしてクライマックスはダントツ世界一の夜遊びパーティアイランド！！
そんな熱くて眠らないイビサを24時間ノンストップでリポートします。
DJ A-LUCKY はどこの DJ ブースでスピンするのかしないのか？
VIP ルームでシャンパン・シャワーで弾け飛んでるのか？
でっかいダンスフロアーで我を忘れて踊っているのか？
全部正解です（笑）
疲れたら奇麗なビーチで一休み。
チルの時間も格別な懐広いリゾートだよ。
みんなイビサに行ったらノックアウトされないように！
気絶しても大丈夫だからね（笑）
GO GO IBIZA! FANTASTIC!
DJ A☆LUCKYこと荒木さやかがナビゲート
IBIZA
［イビサ］［フォルメンテーラ］
& FORMENTERA
IBIZA
［イビサ］
& FORMENTERA
［フォルメンテーラ］
パーフェクトガイド
2015-2016
涙があふれるほど素になれる
楽園へのゲートウェイ
姉 ageha 別冊ムック& 臨時増刊号 同時発売だよ！
IBIZA & FORMENTERA
パーフェクトガイド 2015-2016
7月10日 ON SALE

姉agehaが今、話題のあの人にラブコール♥

姉的 power push artist♥
vol.2

2回目のゲストは、共感度抜群の恋愛ソングに定評があり、
アラサー女性を中心に人気急上昇中のMs.OOJAさん😊
映画の主題歌として書き下ろされた、最新曲「翼」を含む
ミニアルバムに込めた思いや、
健康法・美容法について聞いてみたよ✧

Q1 普段、体のケアはどんなことをされてますか?

動画サイトでエクササイズの動画を見ながら、毎日10〜20分運動してます。見る動画を変えればマンネリしないし、たった10分ほどだから毎日ちゃんと続けられます。おかげでジム、辞めました(笑)。

Q2 スキンケアアイテムはどんな物を使ってますか?

オーガニックエレメンツというブランドのものを使ってます。使い始めたのは30歳手前で、今までのスキンケアでは補えなくなってきたと感じたのがきっかけ。年齢に合わせて変えなきゃって実感!

Q3 ハマっている美容法は何かありますか?

薬局で買える安いシートマスク。あれを朝晩必ず使います。10分くらいでマスクを外したら、折りたたんで化粧水を染み込ませます。それで仕上げにパッティングをすると、化粧ノリも透明感も全然違います♥



PROFILE♥
2011年メジャーデビューし、翌年には5thシングル「Be…」がドラマ主題歌に大抜擢され注目度急上昇★ヒーリング効果がある「1/fのゆらぎ」を持つシルキーボイスに聴き惚れること間違いなし✧ 1982年生まれの32歳。

Ms.OOJA

今回のアルバムは、落ち込んでいる人への応援歌。

——ミニアルバムのタイトル曲である最新曲「翼」はどういう思いで書かれたんですか?

今回、映画の主題歌ということで書き下ろしをさせていただきました。松山ケンイチさん演じる主人公が、1人の女性を守るために天から下りてきて様々なミラクルを起こすというストーリーで。その映画を通して、人は守りたい誰か、大切な誰かがいることによって、自分でも思いもよらない力を発揮できたり、強くなれたりするんだっていうことを改めて感じたので、「大切な人を守る」というテーマで書きました。

今回のミニアルバム全体を通して、「今を頑張って生きている人の支えになりたい」という気持ちを込めています。仕事だったり、恋愛だったり、人生や未来のことだったり、いろんな悩みがあると思うんです。できるだけそういう気持ちに寄り添える楽曲たちを詰め込んだので、落ち込んだときに聴いて元気になってもらえたら嬉しいです!

——恋愛ソングが人気ですが、ご自身の経験が元になっていたりするんですか?

そうですね。自分の経験は、1番感情をのせて歌いやすいので、反映することが多いです。あとは、今回のアルバムに「君がいい」って曲があるんですけど、これは友人の話を参考にしました。1人の男性と長く一緒にいるとトキメキが薄くなって、この人で本当にいいのかな?と思った経験は私もあって。でも、結婚している友人に話を聞くと、旦那さんの愚痴を言っていても最終的にはいつものろけ話になるんです。そういう風に思える相手って素敵だなという率直な思いを詩にしました。

それと、ファンの方からのお手紙にインスピレーションを受けることもあります。自分のことにしても、人の話にしても、体験談を元に歌詞を書くことが多いですね。

カバー曲は自由に歌えるところが楽しい。

——カバー曲も多く出されていますが、オリジナルとの歌い分けで気をつけていることはありますか?

オリジナルとカバーでは、レコーディングの臨み方が全然違います。オリジナルは、「私が作り上げていかなきゃ」という思いが強くあるので、ちょっと肩肘張っちゃうところがあります。カバーの場合は既にできあがっていて、アレンジということで好きに歌わせてもらっています。「この曲を聴く人は、どんな風に聴きたいかな?」と客観的に楽曲のことを見て、違う視点から自分の歌を聴いてる感じがあるので、毎回新しい発見があってとても楽しいです。

CDを聴いてDVDを観てライブに足を運んでもらえたら嬉しい。

——今後のMs.OOJAさんの目標はなんですか?

もっと歌いたいし、もっと聴いてもらいたい。年齢性別問わず、多くの人に音楽の素晴らしさを知って、良さを感じてもらいたいと思っています。今回のミニアルバムに、初めてDVDをつけました。昨年行ったTOKYO Diver Cityでのライブを収録したものです。これをきっかけにもっと聴いてみたい、ライブに行ってみたいと思ってもらえたらとても嬉しいです。

INFORMATION

ときに強く、ときに切ない歌詞が胸に響く。

全5曲のオリジナル曲からなるミニアルバム『翼』が発売♪初のDVDには2014年にTOKYO Diver Cityで行われた「Ms.OOJA LIVE TOUR COLOR」の映像を収録しているよ★
2015.6.17 release 初回限定盤 ¥3,980
通常盤 ¥2,000(ともに税込み)


初回限定盤 CD+DVD


通常盤 CD

CD(全5曲)
翼
シナリオ
NEWDAY
君がいい
追憶

DVD(全12曲)
Ms.OOJA LIVE TOUR 2014
JEWEL
ワンモアタイム
30
歩道橋
ずっと
また恋をすることなど
M (COVER)
let go (COVER)
最後の雨 (COVER)
Be…
Life goes on
ORANGE

「欲ばりハワイ♥」の撮影もDeNAトラベルで行ってきました♥

DeNA TRAVEL × 姉ageha

もうすぐ夏休み♪　そしてそのあとにはシルバーウィーク、お正月♥　友達と、彼氏と、家族と、長期のお休みには海外脱出を考えるお姉さんも多いのでは？　そんな休暇プランにぜひおすすめしたいのが、DeNAトラベルで行く海外旅行ᵕ̈　ツアープランでも、日数や送迎など、自分好みにいろいろカスタムできます♪　早いほどおトクなので、今すぐ決めちゃお!!

DeNAトラベルのココがスゴい!!

- ホテルや送迎など自分好みに選べる♥
- サーチャージ(燃油代)込みで安心!!
- 安い航空券や国内&海外ツアーが豊富♪
- 滞在日数など選べるプランが豊富ᵕ̈
- スマホでも24時間ラクラク予約★



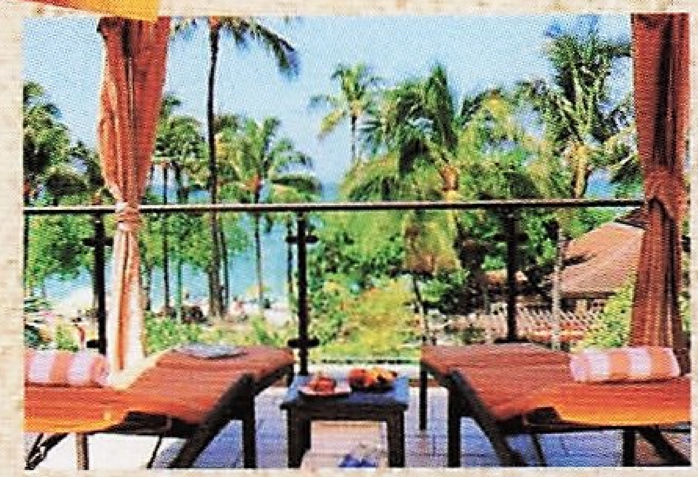
姉ageha的オススメツアー!!

予定を詰め込まず高級4つ星ホテルでただただのんびりステイ♥

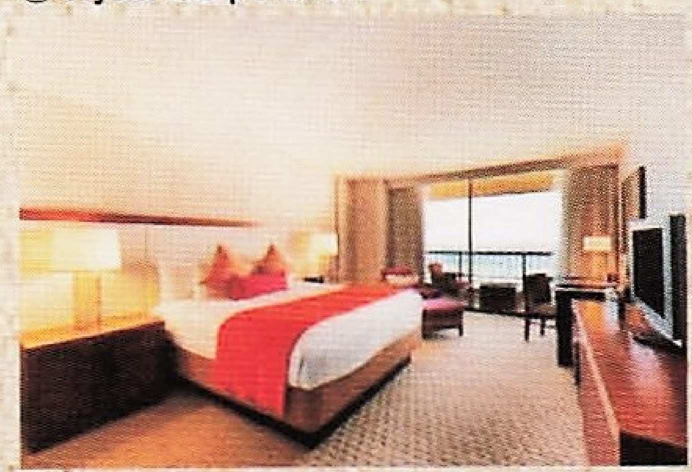
ワンランク上の滞在
『ハイアット リージェンシー ワイキキ リゾート アンド スパ』に
泊まる5日間



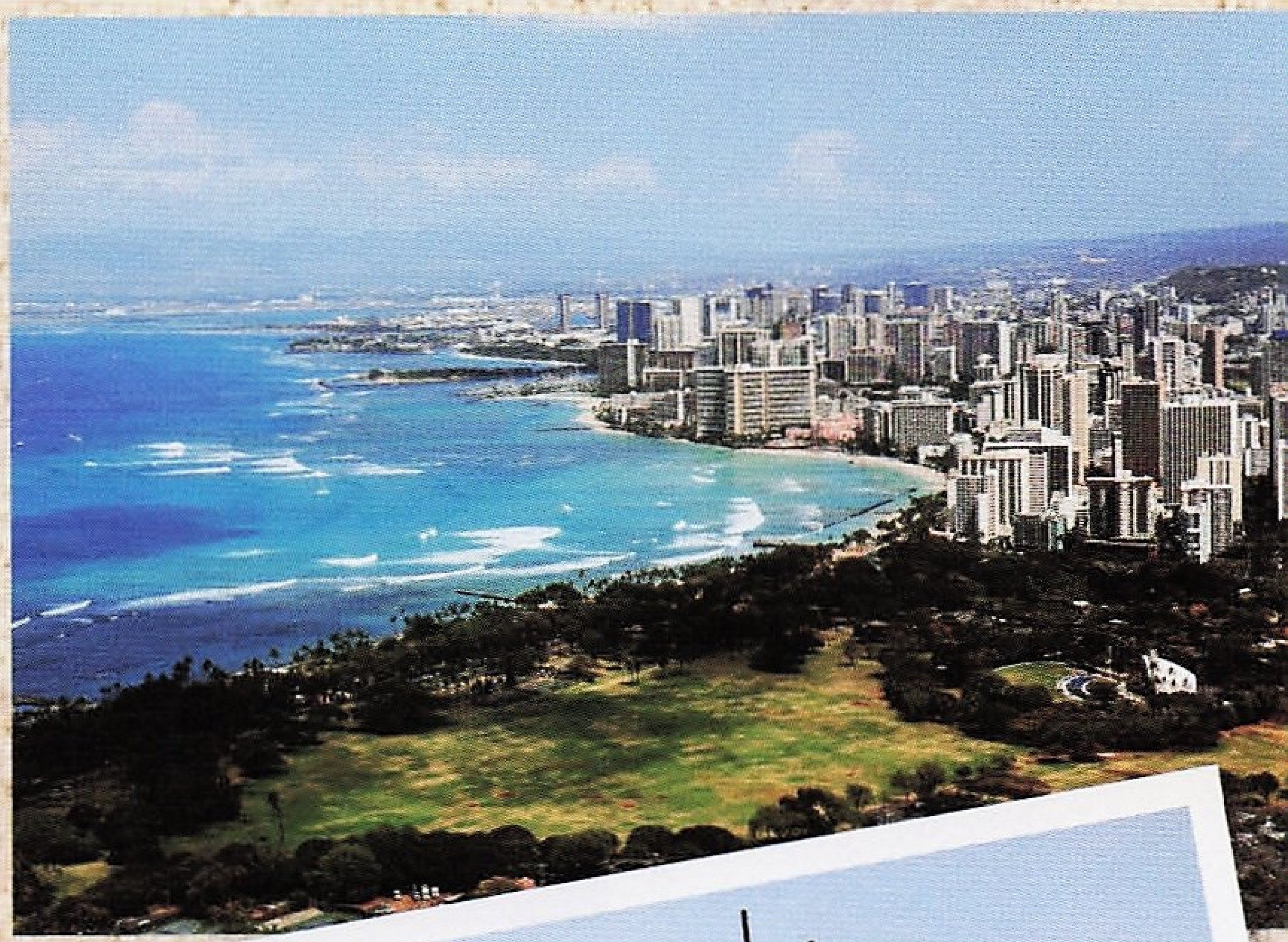
- フリープランだから気ままに行動できる!!
- オプショナルツアーも日本語で相談OK!!
- ホテルからワイキキビーチは徒歩約5分!!
- お好きなフライトにアレンジ可能!!



© Hyatt Corporation



© Hyatt Corporation



思い立ったらすぐ予約!!



DeNAトラベル公式キャラクター
で〜なさん

モバイル・タブレットアプリ提供中

Download on the App Store　ANDROID APP ON Google play

http://www.skygate.co.jp/

姉アゲハ DeNAトラベル

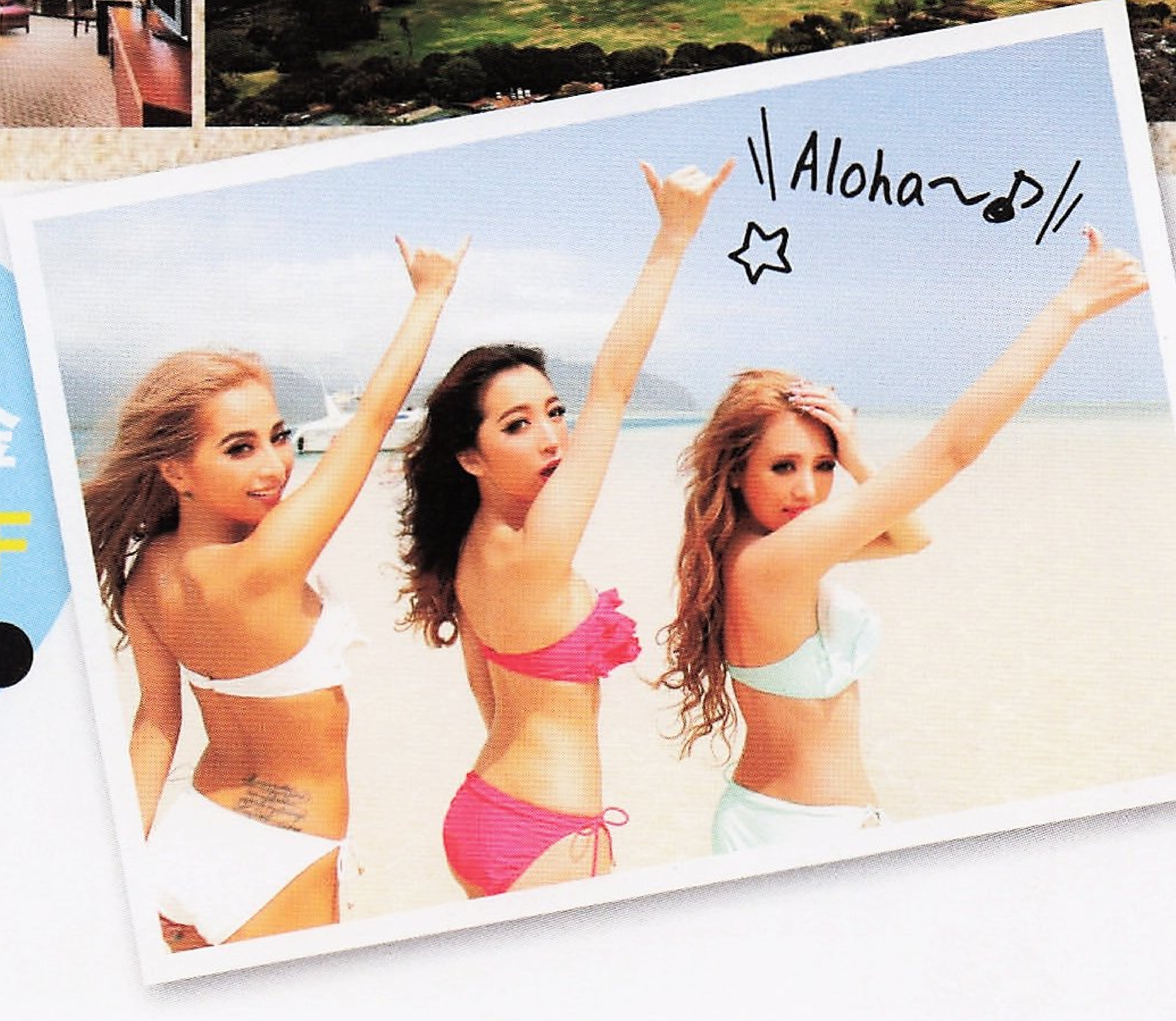
さらにおすすめのポイント!!

今だけ海外ツアー代金最大50,000円OFF

ツアークーポンコード：G2QEEYW9Y8

♥クーポン利用方法♥
ウェブサイトから予約時の画面で、クーポンコード(10桁)を入力してください。

使用期限：2015年8月31日



姉ageha特別編集

キレイもアクティブもリラックスも、24時間堪能したい、
姉世代の読者に向けたアダルトでプチ贅沢なハワイ本♡

欲ばりハワイ 2015-2016

定価980円(税込)

6/8(月)発売!!



contents

誰と行っても楽しみ尽くす!!
4泊6日満喫コース決定版!!

- さやかがナビ 彼との距離が縮まる6日間
- 莉菜がナビ 女のコ同士で流行スポットを回る6日間
- 佳那恵がナビ 両親とゆったり贅沢に過ごす6日間

やっぱりハワイはブランド天国!!
オアフショッピングガイド

おこもり、ロミロミ、贅沢ディナーetc.
ワンランク上のホテルでやりたい25のこと

定番パンケーキから進化形スイーツも
最旬グルメ&スイーツを制覇!!

絶対ハズさないアイテムだけをチョイス!!
女子ウケみやげ♥

水着は現地調達がマスト!!
人気Bikini Address

**姉ageha7月号と
2冊購入
キャンペーン実施中♥**

〆切は2015年
8月6日(木)必着





「欲ばりハワイ♥」と「姉ageha7月号」を
両方購入してくださった方の中から、
抽選で3名様にハイブランド品をプレゼント♡

キャンペーンの詳細や応募方法は右記をチェックしてね★

**全国のコンビニエンスストア、書店、ネット書店で
お買い求めください♥**

♥2冊購入キャンペーン応募方法♥

はがきに、このページ左下にある応募券と、「欲ばりハワイ♥」に付いている応募券の2枚を必ず貼り、①希望商品名②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦雑誌の感想を明記の上、下記住所までお送りください。

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1　亀甲新は66　2冊購入キャンペーン係

応募締切　2015年8月6日(木)必着

※応募券を必ず「姉 ageha 7月号」「欲ばりハワイ♥」の2枚貼って下さい。
※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号の他の懸賞に入選できない場合がございます。
※編集部にいただいた個人情報は、賞品の発送のみに使用し、他の目的には使用いたしません。

姉ageha7月号
2冊購入キャンペーン
応募券



ブラックシフォンレースワンピース¥4,900／news



レースフラワープリントワンピース
¥12,800／news



ブラックフラワープリントミニドレス
¥4,900／news



ブルーバンテージトップス
¥5,900／news

Lovedress... Ladylike bandage

大人レディに仕上げるなら、ニュースセレクションのドレスで決めよう。バンテージドレスを着こなして、クラブやパーティでmen'sの視線を釘付けに。



レッドバンテージトップス
¥5,900／news



Model.01

MINA

湘南平塚 Feel

ウエストのビジューとレースが華やかなペプラムワンピース。フィット＆フレアのエレガントなシルエットで美BODYを作りあげる。白×ピンクワンピース¥12,800／news



Model.02

MAASA

デコルテラインがキレイに見えるバンテージトップスでスタイルアップ。花柄総レーススカートを合わせてフェミニンなコーデに。ホワイトバンテージトップス¥4,900、ホワイトレースセットアップ（スカートのみ着用）¥19,800／news

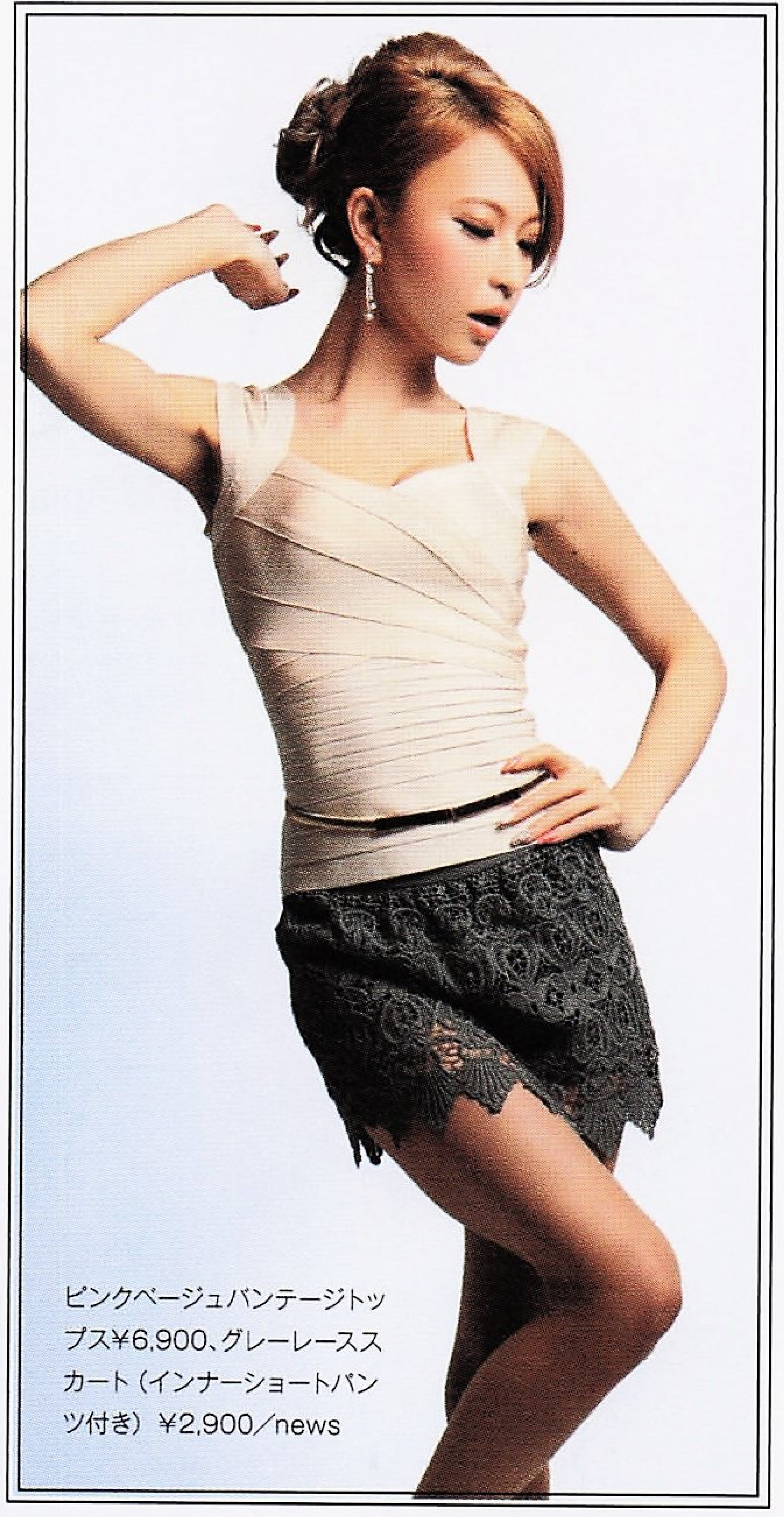


ホワイトバンテージトップス¥5,900、ブラックスカート¥5,900／news

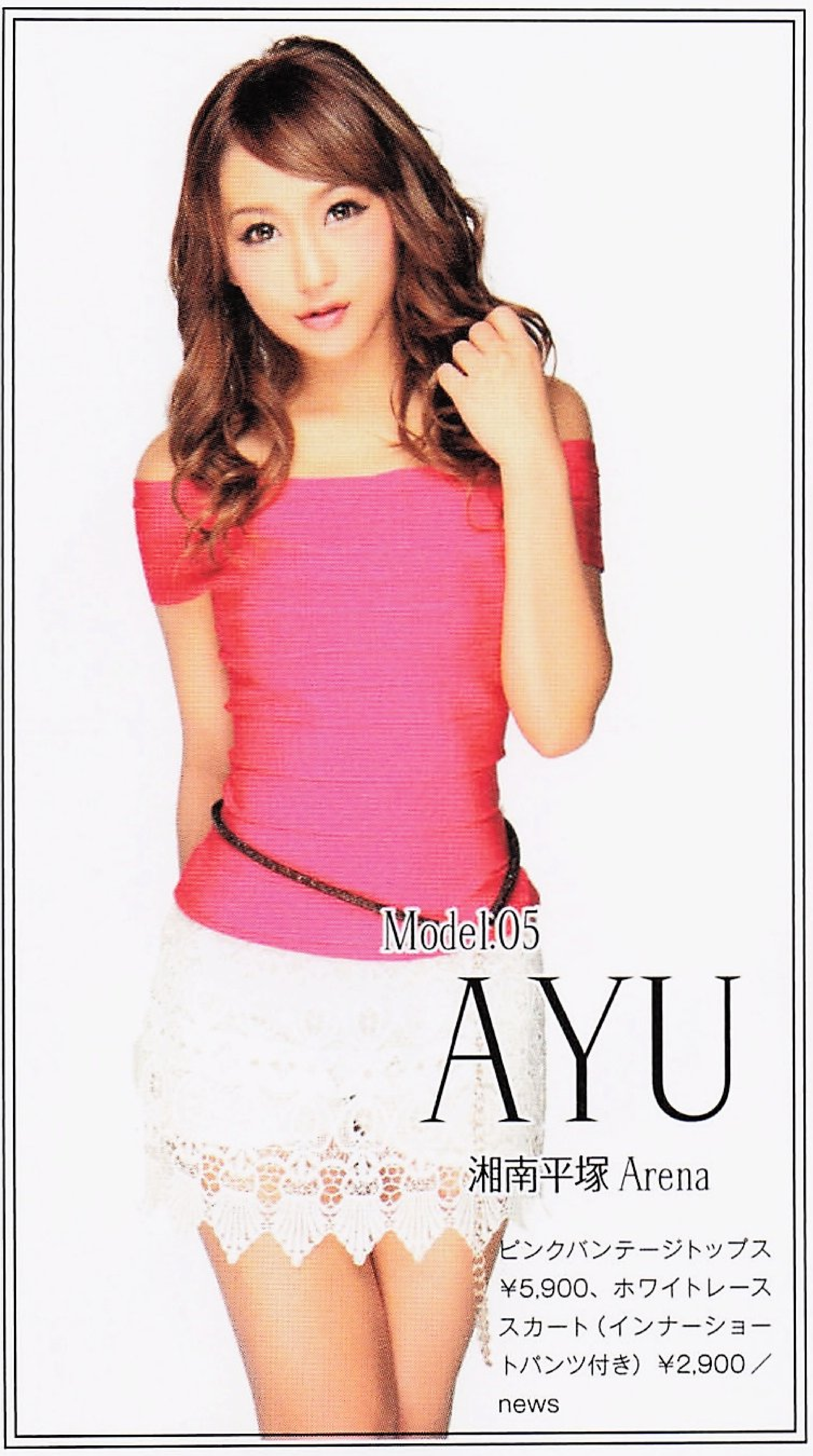


ターコイズバンテージトップス¥5,900／news





ピンクベージュバンテージトップス¥6,900、グレーレーススカート（インナーショートパンツ付き）¥2,900／news



Model.05

AYU

湘南平塚 Arena

ピンクバンテージトップス¥5,900、ホワイトレーススカート（インナーショートパンツ付き）¥2,900／news



Model.03

YUI

湘南平塚 Rich

ウエスト部分に連なるベルトのデザインがハードさを強調。メッシュの透け感とタイトシルエットでセクシーにキメよう。ブラックストラップアレンジバンテージドレス¥16,800／news



ホワイトスタンダードバンテージ¥9,800／news





グレーバンテージペプラム¥27,800／news





ピンクベージュロングバンテージドレス
¥24,800／news



Model.06
AYANE
湘南平塚 Arena



バイカラーバイピングバンテージドレス
¥12,800／news



Model.04
SANA

肩に花が咲いたような華やかなデザインが魅力。スリットから大胆な肌見せをすることで、ホワイトをモードに着こなせる。ホワイトセットアップドレス
¥24,800／news



バイカラーウエストセットバンテージドレス
¥12,800／news

沙南（SANA）シンガー「Secret love」配信決定！



あなたと過ごす2回目の冬。
いつも一緒なのに何も変わらない…
ずっと想っているのに伝えられない…。でも本当は今すぐ伝えたい…。
そんな片想いの女の子に聞いて欲しい1曲♡

沙南（さな）／シンガー。音楽好きな両親の影響により幼少期からセリーヌディオンや ビートルズなどの楽曲を聞いて育つ。
癖の無いまっすぐな心境を歌う彼女に注目。

◆Official HP
http://www.otoms.co.jp/sana/

◆Twitter
@sana625

◆Instagram
@sana_625

◆iTunes、レコチョクにて「キミノトナリ」配信中！
◆YouTube「Secret love」配信中！

沙南





全国展開中！北海道/東北/関東/北関東/東海/甲信越/北陸/関西/中四国/九州
ギャル系、お姉系、清楚系、人妻もOK! 全国最大級の求人情報
女性の為の高収入求人情報
パピヨンジョブ
www.ppyn.com
パピヨンジョブ
検　索
パソコンからはモチロン！スマホ・ガラケーでも見れるよ！
メンドーな登録一切なし！
メアドがバレない安心システム！
気になったらすぐ応募できます！
パピヨンでお仕事決まった！ユーザーからの「ココがよかった！」
1 体験談が沢山載ってて、よかった………… 46%
2 応募特典がホントにもらえて嬉しかった … 24%
3 即入寮・面接官紹介などの特集が参考になった ………… 13%
4 動画で探せるところがよかった………… 11%
5 その他 ………………………………………… 6%
見た目に自信がないんだけど…
タトゥーが入っちゃってるけど…
未経験だけど…
パピヨンジョブなら大丈夫！
きっと活躍できるお仕事が見つかります！
※パケット代別途かかります※18歳未満（高校生含む）利用できません。　パピヨンジョブ事務局　東京都新宿区新宿 1-19-10　TEL:03-3358-3226

～リッチな男性と都合よくお付き合いしたい貴女へ～

会社経営・税理士・医師・芸能関係プロデューサー・弁護士 etc...

男性会員 面接 クリア済

20代～ 40代女性との出会いを求める紳士を集めました

お金持ちの彼氏&パパを作りませんか？

＼女性がプロデュースした、安心と信頼の超優良会員制サイト♪／

高収入バイトよりかんたん & 確実に稼げる！！

ケークラ　検索

女性は料金不要!! ※パケット代別途

http://k-c-b.jp



おこづかいGETまでの流れ

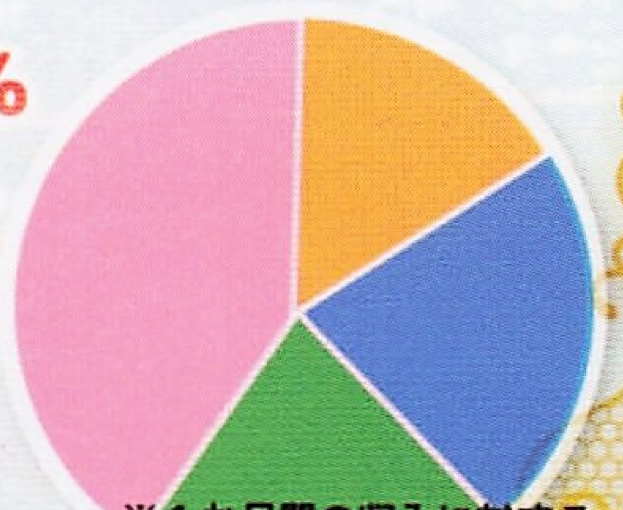
step.1 無料登録をして、気になる人とメールをしてみよう♪

step.2 気持ちの合う男性が見つかれば、お茶をしたり、お買い物に出かけたり･･･。詳細は二人で自由に決めてね！

step.3 楽しい時間を過ごして、おこづかいをGET★ 心づけをくれるリッチな男性ばかりだから、安心だよ (´ω`*)

みんなどのくらい稼いでるの？

1位：40万～50万　･･･38%
2位：10万～20万　･･･25%
3位：20万～30万　･･･21%
4位：50万以上　･･･16%



※1か月間の収入に対するアンケート結果。
調査対象人数：362名

フル活用してしっかり稼ぐ派と、お昼～夜の空いた時間でバイト感覚派に分かれる結果に。ライフスタイルに合わせてマイペースに稼げる♪

みんなの感想 & 体験談

毎月おこづかいをくれる優しいパパが見つかり大満足♪（大阪府・みかたん・24歳）
やっぱり男性は、経済的に余裕のある人がいいなと実感しました。（東京都・雫・31歳）
お茶するだけでこんなに心づけをもらっていいのかな･･･Σ(ﾟﾛﾟ;)（大阪府・愛美・26歳）

結婚しても！子供が生まれても!!　いつまでも女を忘れないおしゃれを追求する
TOKYO NADESHIKOがアラサー流・プチプラ着回し術を披露♥

NADESHIKO
プチプラ着回し塾★

すべて全身1.5万円以内でセルフコーデ!!

第1回　FOREVER 21にForever Love♥

「プチプラコーデがおしゃれ♥」と評判のTOKYO NADESHIKOの新連載がスタート✧　お姉さん世代が大好きな人気ブランドさんのアイテム×ナデシコ私物で、すぐにマネできる着回しテクを提案します♪

PHOTO_Kosuke Nakashima(PEACE MONKEY)　HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
STYLING_Tokyo Nadeshiko　EDIT&TEXT_Hironeko-A

TOKYO NADESHIKOとは？
"メス力高めて見た目も内面もワンランク上の女に！"と自分磨きに励む"ハデ女系"ブロガーユニット✧　低予算で女を磨くテク紹介のほか、読者のお悩み解決法を発信中！



ショート丈ならペタ靴でもスタイルUP♥ 露出が苦手な人はハイウエストのボトムスでお腹を隠してもOK♪

着回し力高めのチェックは流行りに乗って旬顔気取る♪

A+F+G+J

Total ¥9,620

ロングシャツでタテのシルエを強調して全身を細見せ！　フリンジロングネックレス¥680／FOREVER 21 ピアス¥480／モデル私物

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー
(35歳／東京都)既婚・子供なし
水野祐香さん

主婦＆TOKYO NADESHIKOブロガー
(35歳／東京都)既婚・子供なし
MERIさん

Total ¥10,590

ビビッドカラーで踏み出す夏のはじめの第一歩★

A+C+E+I+P

服がカジュアルな日は小物で色気を一点投入♥　女優帽は紫外線をガードできるし、女らしさと夏っぽさも出せるので便利★

野外だけどあえてのモノトーン★ カラーウェッジで夏らしさを加えればモードになりすぎないよ♪　リーフネックレス¥480／FOREVER 21



A.メッシュトップス¥2,490、B.トライバルカーディガン¥2,280、C.ツリー柄スウェット¥1,550、D.ブラックデニム¥2,500、E.ハイウエストショートパンツ¥1,790／すべてFOREVER 21　F.FOREVER 21のショートパンツ¥2,290、G. FOREVER 21のシャツワンピ¥2,490、H.スウェット素材のTシャツ¥2,000、I.イエローのミニバッグ¥2,090、J.トング風サンダル¥1,700、K.メタリックサンダル¥2,590、L.グラディエーター風ブーティー¥3,490／すべてモデル私物

祐香のアイテム♥



A. FOREVER 21のトップス¥1,980、B.麦わら風ハット¥1,980／ともにモデル私物

おソロアイテム♥



A.ロゴタンクトップ¥1,350、B.ダメージデニム¥2,500、C.フリンジリュック¥3,280、D.メタリックマニッシュシューズ¥2,500／すべてFOREVER 21　E. FOREVER 21の白パンツ¥1,480、　F.キレイ色のトップス¥599、G.白のタイトスカート¥2,480、H.ペプラム風インナー¥1,096、I.黒の女優帽¥1,500、J.ハデ柄スカーフ¥580、K.ネオンカラーのバッグ¥725、L.ストロー素材のクラッチバッグ¥1,490、M.ミニバッグ¥2,500、N.花柄パンプス¥1,992、O.ゴールドのサンダル¥2,500、P. ビビッドカラーのサンダル¥2,500／すべてモデル私物

MERIのアイテム♥

Day2 ランチ女子会 Lunch



しれっとハデさをアピるなら服より小物で個性を主張★

A＋B＋H＋K＋N

Total ¥8,143

定番のデニムコーデにはカラー小物で遊び心を注入するのがナデシコ流★ カジュアルなタンクは裾がひらっとしたキャミをINしてフェミニン顔にカスタム！ 脚長に見えるしお腹も隠せて一石三鳥✧ ピアス￥480／モデル私物

Point

ネオンカラーのバッグで夏っぽさを強調♡ 柄アイテムは服と同じ色が入ってるものを選ぶと一体感が出るよ♪

Day3 海辺でデート Beach



自然光を味方につけて全身マイナス5歳肌♥

Total ¥8,860

A＋B＋E＋O

Point



腰をチラ見せ♥ さりげないし、見えるのが一部だから着ヤセ効果も狙える♪ ネックレス￥920／モデル私物

旬のオールホワイトコーデは全身レフ板効果で顔や肌の色がキレイに見えるから、－5歳肌を偽装できる★ ゆるいシルエの服を選べば、白でも太く見えないよ✧

Day4 友達とビアガーデン Beer



Total ¥7,629

気軽な飲みの装いは上だけ盛りでキメ過ぎ予防😊

E＋F＋J＋L＋O



Point

テーブルにつくと上半身しか見えないから上だけ小物で盛る✧ 下をシンプルにすればバランスも取れる！

ビールが進む熱帯夜はキレイ色のトップスで涼しげに★ ゆるめのパンツなら飲み過ぎてもお腹が目立たない＆パンチラしない♥ ネックレス￥980／モデル私物

Day5 ぶらりと買い物 Shopping



Total ¥9,810

なめらかな腰のラインで目を離せさない存在に♥

A＋D＋G＋M



Point

タイトスカートで腰のラインを強調して女っぽく♪ [illegible]のひざ丈だから色気を主張しても上品にまとまる✧

夏のショッピングはノースリ＆歩きやすいペタンコ靴がテッパン♪ 実用性重視だけど、タイトスカートで女らしさも忘れない✧ ネックレス￥980／モデル私物

Day2 仲間と花火大会 Fireworks



Total ¥11,390

B＋C＋F＋H＋K

少年みたいなラフ服はヒールで色気をプチ注入



Point

スウェット素材のTシャツの上に柄スウェットを羽織ってカジュアル感を強化♪ 夜の冷え込み対策にも便利★

スウェットのW使いでラフ＆楽ちんにコーデ♪ ボーイッシュに転び過ぎないよう、足元は生脚×ヒール靴で女らしくまとめてみた♥ ピアス￥980／モデル私物

Day3 ネイルのお直し Nail



Total ¥13,940

A＋F＋I＋L

肌も色気も軽く透かすのが大人の女のテクニック★

Point

かき上げヘアに大ぶりのピアスを合わせて小顔効果を演出✧ キラキラ系ならゴージャスな雰囲気も出せる😊

肌が見え過ぎないメッシュ風トップスはアラサーの露出兵器★ 黒ブーティーで足元を締めてコーデにメリハリ♪ サングラス￥2,900、ピアス￥680／モデル私物

Day4 取材DAY Work



Total ¥9,830

A＋B＋D＋K

仕事っぷりは男前でもポイント露出で女を意識★



Point

ロールアップ＆ヒールで女っぽく♥ 首や手首、足首出しには華奢見え効果があるので、みんなも試してみてね✧

取材の日はパンツスタイルが便利♪ 冷房で体が冷えないようカーデで肌の露出をガード♥ お腹をチラッと見せて抜け感もプラス😊 ピアス￥480／モデル私物

Day5 旦那さんとディナー Dinner



Total ¥7,220

A＋E＋K

とっておきのデートは腰の位置だけちょっぴり背伸び♥

Point

華奢なパールアクセを揺らして上品な印象に★ ゆるいアップヘアに合わせるとフェミニンさが際立つよ✧

ショート丈トップス×ハイウエストショーパン×ヒールの三位一体効果で脚長♥ やさしい色でまとめれば、癒し効果もばっちり✧ ネックレス￥560、ピアス￥300／ともにモデル私物

なでしこ相談室♥

アラサーならではのお悩みにズバッとお答え！ 読者さんからの相談を随時受付＆回答しているブログもチェックしてみてね★ URL→http://ameblo.jp/tokyonadeshiko/

質問 夏のノースリ、ミニスカ、ショーパンを卒業すべき？

周りの落ち着いた友達からチクチクと「露出狂？」「やばくない？」って言われます。華やかなファッションが好きなのに、もう卒業時なのかな…と悩んでます💧（匿名さん・29歳）

MERIの回答 認めて欲しい個性があれば先に相手の長所をホメて！

卒業の前にTPOに合わせた着こなしや露出のバランスを考えては？ 羽織りを1枚持ち歩いて場面で調整するとか、腕を出したら脚の露出を控えるとか。肌の見せ方をちょっと工夫すれば周りの声も変わるかも！ あとはネガティブな意見より、ホメてくれる人の言葉に意識を向けるべき！ ここで大切なのが自分が先に相手の長所を見つけてホメるクセをつけること。自分がうれしいと相手にも同じことをしてあげたくなるじゃない？ 仲間内で前向きな"ホメ"のスパイラルを作れば、匿名さんの気持ちも軽くなるはず★

祐香の回答 好きな服を好きって伝える勇気を持ってみよう♥

「落ち着いたら？」はうちらみたいなハデな人種が永遠に言われ続ける言葉（笑）。もし匿名ちゃんが心の底からいまのファッションが好きなら、その"好き"って気持ちに自信を持つことが大事だと思うんだ！ あとは体型維持も重要。アラサー×ゆる体型×露出だと周りに「見苦しい」とか「頑張ってる」と思われちゃうし💧 私も堂々と露出したいから努力してますよ～!!。どうしても居心地が悪いならSNSなどで服の趣味が合う友達を作るのもアリ。おしゃれも楽しくなるよ😊

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2015 June 発行

夏らしい日がどんどん増えて来ました♪ とはいえ梅雨本番はこれから!! 雨の日をうまくやり過ごしたら、夏休みのプランを立てて、紫外線からダメージを受けた肌も癒しつつ、ペットの写真で慌ただしい日々の疲れも癒しましょう♥

PHOTO_Junji Moroi (Rooster) HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto STYLING_Yoko Tsutsui (PEACE MONKEY)
MODEL_Sayaka Araki, Rina Sakurai, Kanae Sugiyama



Contents

(3人共通)ホルター付きバンドゥビキニ 各¥10,800／DURAS

どんよりした雨の日だって、過ごし方次第で楽しくなる♪

Enjoy in the Rain

Part.01
雨を楽しむくらい余裕のある女になりたい♥

必ずやってくる梅雨♢　映画みたいに相合い傘をきっかけに素敵な恋が始まるわけじゃないし、何かとテンション下がりがちな雨の日だって、楽しまなきゃもったいない♪　少しでも快適に楽しく過ごすヒントを見つけてね★

PHOTO_Kousuke Nakashima（PEACE MONKEY）, HAIR&MAKE_Yuko Nozaki

ビニ傘に農作業みたいな長靴は卒業!!

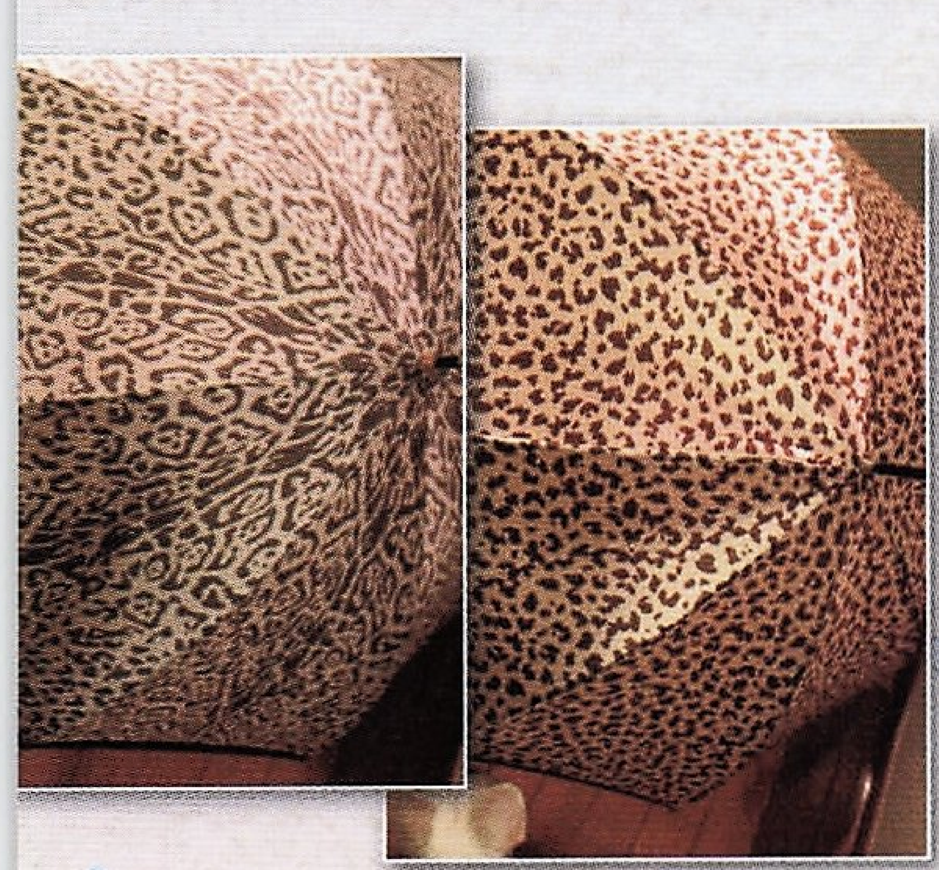
雨の日のLove Item（ラブアイテム）

ちょっと憂鬱な雨の日のおでかけで、いつもより気分があがるレイングッズを集めたよ★

Dianaのキラキラなぺたんこ靴はカバンに入れてるよ♪（りえ）

雨の日にヒールって滑って結構危ない♢　だから、急に雨が降ってきても大丈夫なように、ぺたんこ靴はだいたい持ち歩いてる✧





服によって、お気に入りの傘を使い分け♥（早紀）

ジバンシイの傘♥　右がベージュ系の服、左がモノトーン系の服に合わせてるよ★　傘も大事なコーデのポイントだよね♪

濡れても大丈夫！雨の日でも遠慮なく使えるバッグ♥（咲）

ルエルのキャンディバッグならビニール素材だから、濡れてもサッと拭くだけでOK♪　色も形もかわいいんだよね✧





さすのが楽しみになるセレブ感たっぷりのフリル傘♥（らら）

落ち着いた赤色の傘はどこのか忘れたけど3,000円くらいだった♡　ヒラヒラした綺麗なフリルは高級感があって好き♪

晴れの日でも使える折りたたみ傘は刺繍入り✧（絵里奈）

晴れの日は日傘としても使える晴雨兼用傘★　フチの刺繍がお気に入り♥　かわいいレイングッズはテンションあがる♡





ロングもショートもすべて雨の日用の靴たち♥（愛美）

靴が好きだから雨の日に履く靴も納得のいくものを★　ショートブーツはスタッズたくさんで辛口コーデに合わせる✧



苦手だった雨も今日から好きになれるかも♥

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
加賀美早紀さん

雨の日こそ女っぷりをあげたい♥



専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

少しの工夫で梅雨どきの嫌な気分も払拭!!

雨の日のワンポイントTechniqueテクニック

濡れるし乾かないしで、梅雨の時期の困ったを解決するワンポイントテクニック集★

洗濯物は換気扇を回して浴室で干す♥
浴室についてる換気扇や乾燥機能をON♪ そうすると早く乾くし、もし洗濯物から水が垂れてもお風呂場だから問題ないよね(MERI)

靴がドロで汚れないように二重に対策♥
靴がドロはねで汚れたらショック💧事前に靴屋さんで売ってる撥水スプレーをかけて、もし汚れたら即、靴専科とかクリーニングに♥（らら）

室内の換気をするために扇風機を有効活用♥
部屋の湿気対策として、こまめに換気してます✧。そのときに扇風機を室内に向けてかけると、空気の入れ替えが早くできますよ（けいこ）

窓から結露の水が垂れないように100均アイテムで対策♥
窓の結露には断熱シートがオススメ♥ 貼るだけで結露を防止してくれるよ 最近は100均でかわいい柄入りの物も売ってる✧。（愛美）

お洗濯するときは抗菌、部屋干し用洗剤がオススメ♥
部屋干しは洗濯物が臭くなりがちだけど、「部屋干しトップ」とか部屋干し用や抗菌タイプの洗剤を使うと、ニオイが軽減するよ♪（絵里奈）

お気に入りでも高いバッグ、革バッグはNG!!
雨で傷む可能性のある革やエナメル素材、ダメにしたくないバッグは使わない、が◎。持ち歩くならビニールのバッグがオススメ★（麻莉江）

乾燥機を使うなら先に部屋干しして♥
やりすぎると乾燥機自体が熱を持って、空気がむあっとします💧 ある程度洗濯物を乾かしてからだと熱もこもらず家計にも優しい♥（けいこ）

column

カビ対策をしよう



見るも触るもイヤだから、防いじゃおう★

カビが発生しやすい条件

- ◯酸素
- ◯温度（20～30度くらい）
- ◯湿度（80%以上）
- ◯栄養（ホコリや汚れ）

予防の基本

空気の循環をよくして室内に新鮮な空気を✧。
窓を2カ所以上開けて風通しをよく♪ 雨が降っているなら扇風機や換気扇で空気を動かし、エアコンの除湿を使うと効果的♥

部屋の湿度を常に80%以下に保とう♥
じめじめしてると感じるときは既に湿度70%超💧 浴槽にフタをしたり、換気扇を回したり、湿度を上げない対策をしよう★

カビ対策でしちゃいけないこと!!

カビは掃除機で吸わない!!
掃除機で吸いとったカビは、掃除機の排気口から勢いよく出て、結果部屋にまき散らすだけ!!

乾いたぞうきんで拭かない!!
ぞうきんで拭いてもカビは死滅せず、目で見えないくらい細かくなって分散してしまう💧

水拭きも逆効果💧
湿気で繁殖が進んでしまう!! 薬局で売ってる無水エタノール（消毒用のアルコール）を使おう✧。

既製品に頼りすぎない!!
カビ取りスプレーで他の菌まで死滅させてしまい、結果カビが繁殖しやすくなることもある💧

梅雨時あるあるを解決★

雨の日のQ&A

今まで何となく雨の日を過ごしてきたけど、聞いてみたらちょっと良いことあるかも♪

Q1 巻き髪がすぐ取れちゃう💧

巻き髪が取れちゃうなら、巻かなければいいじゃない♥
お団子とかポニーテールにするのも素敵だと思う✧。かわいいヘアゴム使うとか、巻かなくてもできるアレンジを楽しむよ♪（りえ）

Q2 暇つぶしできるオススメアプリは？

スマホならパズルゲーム「Q」がオススメだよ★
「Q」はボールを指示通りに動かして各ステージのミッションをクリアしていくゲーム✧。結構難しくて時間を忘れる♪（RIRI）

Q3 メイクが落ちやすいけどどうしてる？

ファンデなら叩き込んで、目元はウォータープルーフ♥
ファンデはスポンジで叩き込んで肌に密着★ さらに、くすんで顔色が悪く見えるから、ワントーン明るい色を選んで♪（佳那恵）

Q4 雨の日に子供を連れて行けるオススメの場所ってある？

室内体験教室や職業体験施設で遊ぼう♪
外で思いきり遊べないなら、室内の体験教室やカンドゥーみたいな職業体験施設はどう？ 知育としてもいいと思う（愛美）

Q5 1日家からでかけられない！そんな日はどうする？

ドラマDVDをたくさん観る!! オススメはゴシップガール♥
海外ドラマはシリーズが多くて1日中観ていられる★ 中でもゴシップガールは衣装やヘアメイクも参考になるよね♥（絵里奈）

もうノーズシャドー&シェーディングに頼らなくていいんです!!

Part.02 長年のコンプレックスにサヨナラ

高須クリニック
高須幹弥先生が詳しく解説!!

広がってしまう 曖昧な

鼻筋&アゴの救世主、参上!!

スッと伸びた鼻筋&尖ったアゴがあってこそ可能な横顔Eラインは、まさに姉世代の憧れ! 今までのヒアルロン酸注入では難しかった理想のパーツがゲットできる、2大救世施術が登場!! スッピン風メイクでも勝負できます♥

ILLUSTRATION_Kimihiro Miyanari
EDIT & TEXT_Shioka Soga

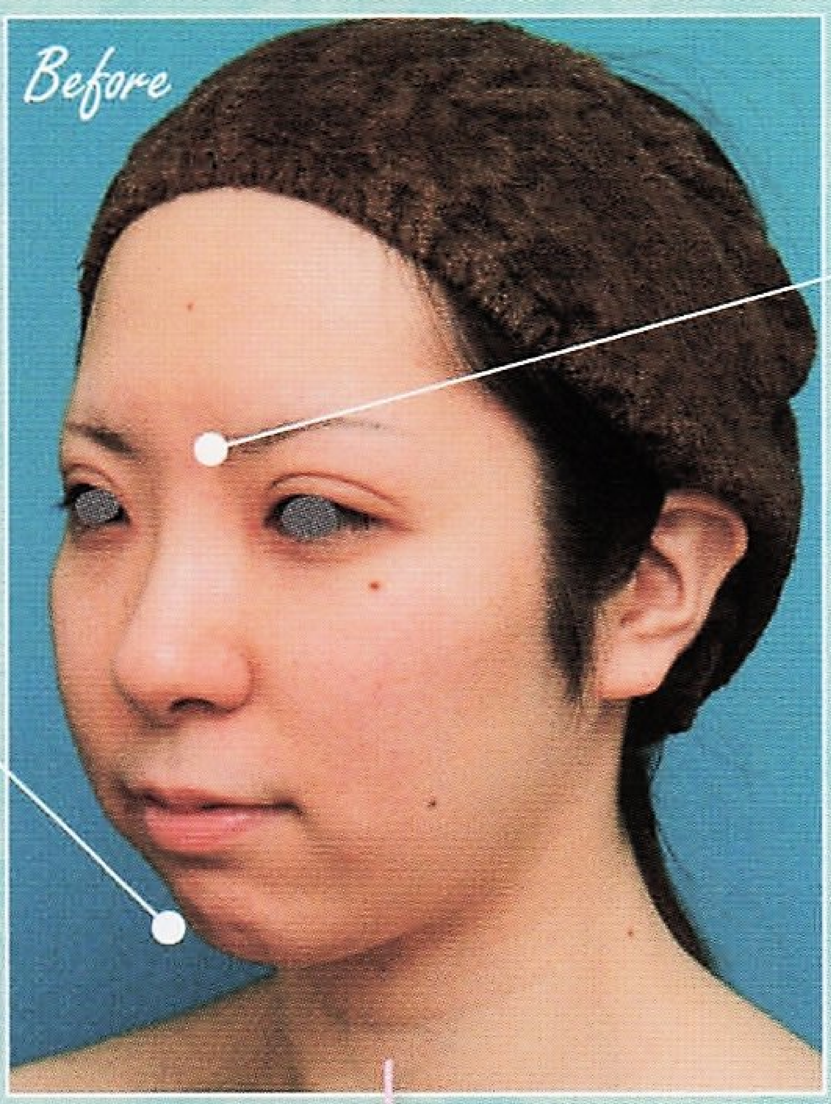
＊効果に関しては、高須クリニックのデーターになり、個人差があります。価格も高須クリニックの目安となります。



濃度が通常ヒアルロン酸の3倍だから硬くて流れにくい!

長期持続型ヒアルロン酸 シャープラインノーズ&シャープラインジョウ

持続性が6～7年だから通常ヒアルロン酸よりもお得!







Sharp line jaw シャープラインジョウ

¥150,000～

従来のヒアルロン酸に比べ、水分を吸収しにくいので、アゴ先が丸くなることがありません。ある程度自由にアゴ先の形を作れるのも魅力です!

こんな方におすすめ♥
- ★横顔のラインに自信を持ちたい方
- ★気軽にシャープなアゴのラインをつくりたい方
- ★小顔の印象を持たせたい方
- ★リーズナブルにアゴのラインを手に入れたい方



Sharp line nose シャープラインノーズ

¥150,000～

密度が高く粘度や硬さがあるので、横に広がらず高さを持続できるのが特徴。鼻が太くなりにくいので理想の鼻筋が手に入れることができます。

こんな方におすすめ♥
- ★短期間で鼻を高くしたい方
- ★手術には抵抗がある方
- ★目と目が離れて見える方
- ★リーズナブルに鼻を高くしたい方

共通施術DATA

時間 10分　腫れ ほとんどなし
痛み 麻酔クリーム使用でチクっとするくらい

鼻は1本1ccでどんな方でも理想の鼻筋に。アゴは1本1ccで少し前に出すことが可能。大きく出したい場合は、2～3本くらい使用します。

施術後の注意

注入部位へのマッサージは1週間ほど控えること。注入後3日間はマッサージによって腫れが出たり、ヒアルロン酸が移動してしまう可能性があります。1週間経過すれば問題ありません。

夏直前 まだ間に合う! 駆け込み施術



医療レーザー脱毛 メディオスターNEXT

¥14,000～

ワキやビキニライン、VIOの短期集中脱毛!

痛みや腫れ、治療直後の赤みが少なく、治療期間も短い画期的な脱毛マシンが登場! 肌に負担がかからないので、永久脱毛がより身近になりました!

ワキ汗ボトックス

¥150,000(両ワキ)

汗ジミが気になる方に5分でできる汗対策!

ボツリヌストキシンを注入して汗のもとになるエクリン汗腺を衰えさせ、汗量を軽減させる治療。汗の出やすい夏の施術がおすすめ。

幹弥先生の 最近の美容整形News

昨年に引き続き、小顔専用脂肪溶解注射メソシェイプフェイスは根強い人気! 夏はヘアをアップにする機会も増えるので、自然に注目度が高まっているようです。顔の大きさは骨格もさることながら、脂肪の量が、かなりの確率で影響を与えています。さまざまな小顔エクササイズが流行っていますが、顔だけ痩せるのは難しいもの。そんな落ちにくい顔の脂肪を取り除いてくれるのが小顔専用脂肪溶解注射メソシェイプフェイス! 注射だけの手軽さでリバウンドしないこと、大きな腫れがないことも人気の秘密です!

お話を伺ったのは…



高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸手術、脂肪吸引、エラ、アゴ、頬骨削りなど、オールマイティに美容外科全般の治療を担当♥

教えて! 幹弥先生!

お話を伺ったのは…



ダンサー RIRIさん(26歳/東京都) 独身・子供なし

Q 失敗して広がりすぎた鼻にも注入できますか?

A 一度注入したヒアルロン酸を溶かして、一週間後に再注入するのがベスト!

1度ヒアルロニダーゼ(溶解・吸収注射)で完全に溶かし、1週間ほど様子を見ます。その理由はヒアルロニダーゼにより少し腫れるため。腫れが引いたら改めてシャープラインノーズを注入。その方が美しく仕上がります。

産むのも人生　産まないのも人生

出産後クラブ

夏の思い出は永遠だよ✧

太陽はお友だち♥



Part.03
宿題と旅行は計画的に♪

第19回 ママのサマージャンボ!! バケーション計画♥

けいこ部長

夏はイベント盛りだくさん。子供が小さくて遠出ができなくても、楽しいことは身近にいっぱいあるよね♥　今年の夏をどう過ごす予定なのか、ママたちの夏休み計画をリサーチ♪　ぼやぼやしてたら夏はあっという間に終わっちゃう

EDIT & TEXT_Midori Sasaki

専属モデル
（31歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

けいこの夏休み計画

地元の夏祭りを制覇します

子供もまだ小さいし旦那さんも忙しいので、遠出は多分できないけど、そのぶん近場の夏祭りや花火大会を制覇しようと思ってます　おうちプールもたくさんしてあげたいな♥

寺田家の思い出アルバム



琵琶湖に遊びに行ったりもするけど、去年はララが赤ちゃんだったから行けなかったな





主婦
（29歳／東京都）
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

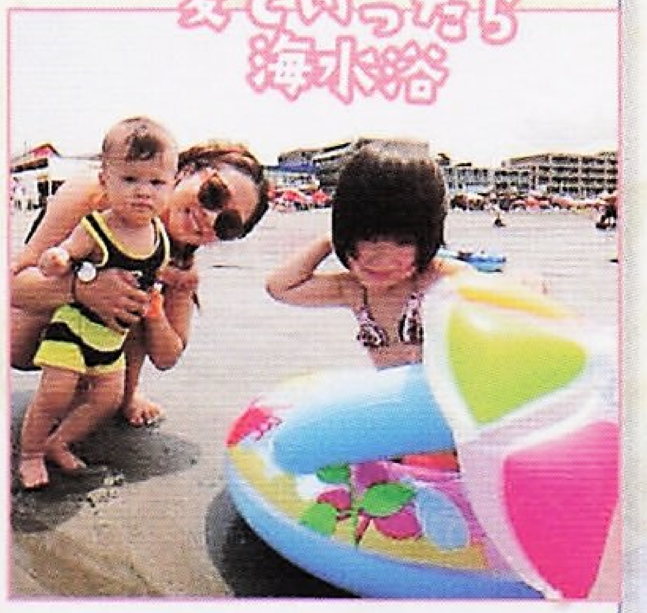
和香の夏休み計画

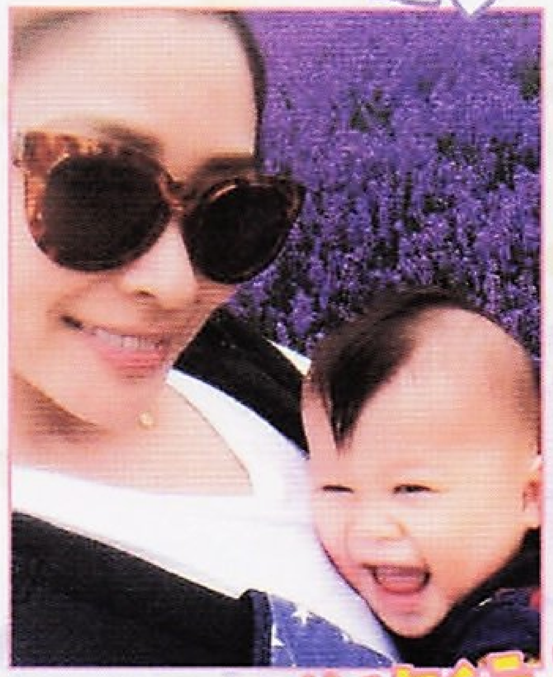
フェスや夏イベントに行きまくる！

最近フェスに子供を連れて行ったら思ってた以上に楽しめたから、今年は夏フェス三昧にしたいな。海やプールやBBQといった恒例行事も欠かせないし楽しい予定で埋まりそう♪

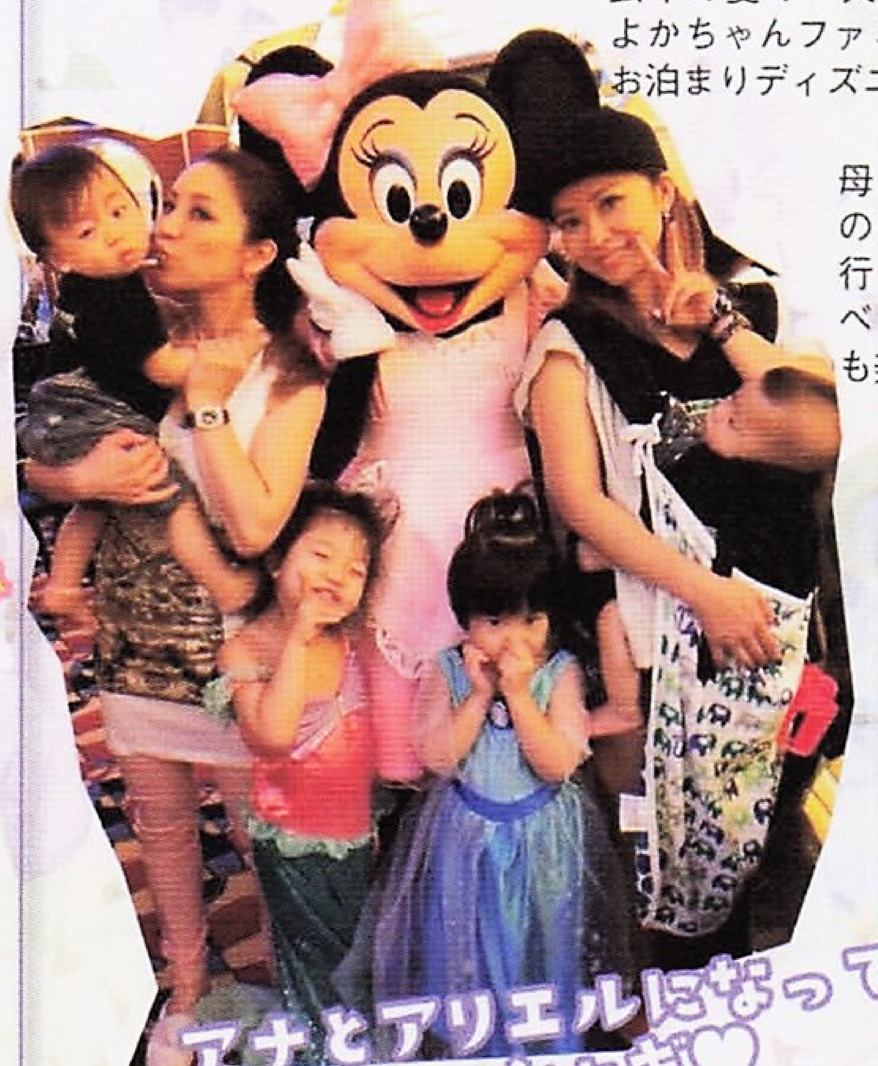
谷家の思い出アルバム







去年の夏の一大イベントは、きよかちゃんファミリーと行ったお泊まりディズニーシー✧



母と兄と弟と子供の6人で北海道に行ったよ。札幌で食べたとうもろこしも美味しかったな♥



ダンサー
（33歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

Angelの夏休み計画

ロスのディズニーランドへ行くよ

今年もりゅーくとプールにいっぱい行きたいし、海外にも行きたい。ハワイへはりゅーくも3回行ってるから、今年の夏はロスかな。本場のディズニーランドに連れて行ってあげるんだ♪







りゅーくの思い出アルバム

主婦
（30歳／埼玉県）
既婚・息子1人・娘1人
中出真菜さん

真菜の夏休み計画

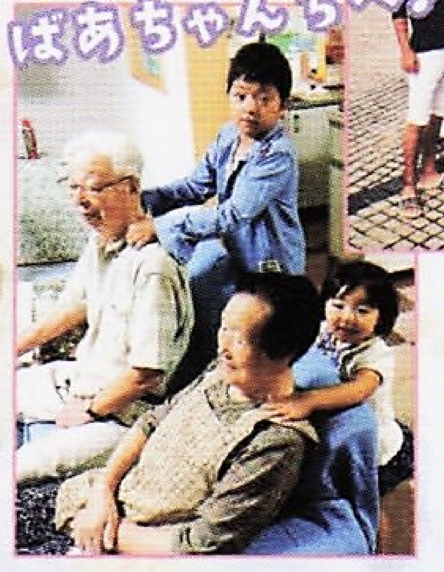
プールに通って真っ黒になる！

夏休みは子供たちとプール三昧。あとは毎年恒例、我が家の庭で開催されるBBQと石川県のおばあちゃんちへ行く家族旅行。北陸の温泉旅館に泊まってまったりするのが楽しみ

中出家の思い出アルバム







去年は石川県と青森県、両方の祖父母の家へ。青森では大間でクロマグロ見てきたよ♥

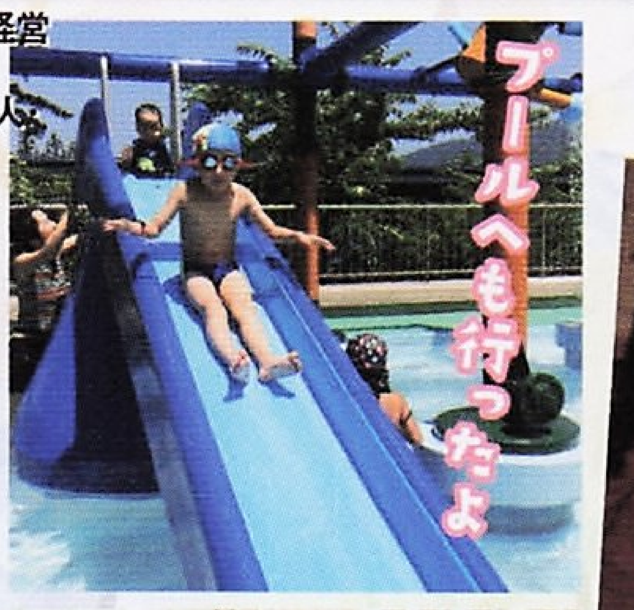
サロン・ド・8carat経営
（33歳／東京都）
バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

奈緒の夏休み計画

昼は大自然を満喫して夜は宴会

山梨でペンションを経営している両親のとこによく遊びに行くんだけど、夏休みともなれば妹家族や友だちも大集合。昼は釣りやBBQ、夜は宴会というのが恒例行事になってる♪

若林家の思い出アルバム







ペンションに行くたびに卓球ブームが到来。ちなみに外風呂もあって子供たちに大人気◎

正看護師
（34歳／愛知県）
既婚・娘2人・息子1人
土屋きよかさん

夏のはじめに1週間北海道へ♪

夏本番は知多半島で海水浴。ディズニー・オン・アイスにも行く計画を立ててる。仕事は忙しいけどオンオフのメリハリつけて楽しむよ♥

ウェブデザイナー育休中（29歳／東京都）
バツイチ既婚・息子1人
立石なみさん

思えば去年の夏は妊婦だったなぁ♥

暑いの苦手だから基本は引きこもりだけど、お盆は熊本の実家に帰って友達とBBQ♥　息子クンの水遊びデビューもさせたいな♪

ウィッグ屋SUGAR CRANZ代表
（32歳／北海道）
既婚・娘2人
佐藤加奈子さん

レジャーランド中心に道内で思い出づくり♪

旅行には行かないけど、遊園地だったら三井グリーンランドやルスツレジャーランドとか、地元のレジャースポットで夏を満喫計画

芸能プロダクション運営（29歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

御宿で海まみれの毎日を送るよ◎

海まで徒歩7分のとこに彼氏が住んでるし、友達の海の家もあるから夏は海三昧の日々！　とか言って去年もそうだったんだけどね

アクセサリーデザイナー（31歳／東京都）
既婚・息子1人
HIKARIさん

ガイドを兼ねて観光スポット巡り

今年の夏はいろんな国の友達が日本に遊びに来るから、観光名所を案内して回らなきゃ♥　まだ決定じゃないけどパリにも行くかも

歯科医療事務育休中
（31歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん

温水プールで水遊びを計画中♥

うちの子、人一倍乗り物に弱いみたいで飛行機や新幹線は100%無理…💧　本当は海に行きたいけど、近くの温水プールに行く予定♥

気になる通販化粧品から、気軽に買えないカウンターコスメまで

無料 スキンケアサンプルお試し隊!!

Part.04 おこもり美容研究所✧

忙しいお姉さん世代に代わって私たちが試します♥

気軽に買うにはちとお高いカウンターコスメ、CMを見るたび気にはなるけど無料サンプルの申し込みまでは踏み切れない通販化粧品。そんなお姉さん読者に変わって、サンプルお試し隊が無料お試しセット&試供品を使ってレポート提出！

PHOTO_Shinji Fujiwara
EDIT & TEXT_Midori Sasaki

ネットで申し込んでサンプルGET♥ 通販化粧品をお試し！

トラブル肌さん御用達！NOV（ノブ）

この状態で届く♪



臨床皮ふ医学に基づいてスキンケアを考える敏感肌やニキビ肌のための化粧品ブランド♪

乾燥・敏感肌用
『ノブⅢシリーズ』&『UV EXシリーズ』をお試し！

肌のタイプや悩みに応じて、6つのシリーズの中から一度に2コまで無料サンプルを申し込むことができるよ。中身は『ノブⅢシリーズ』すべてのサンプルと、日焼け止め3種類。すべて1回分♪

『UV EXシリーズ』



UVクリームEX　UVローションEX　UVミルクEX

『ノブⅢシリーズ』



使う順番：クレンジングクリーム → ウォッシングクリーム → フェイスローションR → バリアコンセントレイト → モイスチュアクリーム → ミルキィローション

私も試した！ 編集・35歳　敏感肌
余計な香りがないのがいい。保湿美容液はのびのいいクリームといった感じ。乳液はミルクタイプでしっとり系。日常使いするなら乳液だけで保湿はカバーできそうだと感じた♥



隊員NO.02
専属モデル
（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

肌タイプ　乾燥ときどき敏感肌

クレンジングは洗い流すタイプでスルスル馴染む。洗顔フォームは泡立ちは弱いけど泡がきめ細かくて洗い上がりもさっぱり。ローションはシャバシャバ系。コットンではなく手でつけたせいか、なかなか浸透しなくて落ち着くまで時間がかかった😅



クレンジングと洗顔フォームはキメが整うような洗い上がりでかなり好き。日焼け止めはUVミルクが一番ベタつかず白浮きしない♥

オイルカット化粧品でおなじみ♥ オルビス

この状態で届く♪



肌への浸透力が高いオイルカット化粧品のブランド。肌悩みに応じて6シリーズを展開😸

エイジングライン
『オルビス ユー』

スキンチェック後に肌悩みに合った推奨商品のサンプルを申し込むことができるよ。チェック結果が詳しく記載されたアドバイスシート入り。サンプルは各1回分。



使う順番：化粧水 モイストアップローション → 日中用保湿液 デイメモリーモイスチャー → ジェル状保湿液 ナイトメモリーモイスチャー

私も試した！ 編集 26歳 混合肌
化粧水はのびがよく肌がやわやわらかくなる。ジェル状保湿液は乳白色でかなり固め。肌に浸透させるまで時間はかかるけど馴染んだあとは手に肌が吸いつくようなもっちり感が続く。



隊員NO.01
専属モデル（31歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

肌タイプ　かなり乾燥肌

化粧水はトロミのあるタイプ。スッと馴染んで刺激は一切なし。これだけでもしばらく潤ってました。日中用保湿液はミルク系でUVカットもできる。化粧下地として使ったら1日乾燥しなかった✧　ジェル状保湿液は化粧水よりもトロミが強くかなり潤う。翌朝も肌がもちもちしてた😅



砂漠肌と言ってもいいくらい乾燥肌なんですが、これは潤いました。リピするとしたら導入化粧水のモイストアップローションとナイトメモリーモイスチャーかな♥

アクアコラーゲンゲルといえば！ドクターシーラボ

この状態で届く♪



皮ふの専門家が作ったメディカルコスメ。コラーゲン・ヒアルロン酸・セラミドの3大保湿成分配合♥



金のポーチつき✧

たるみケア
『金のゲル体験セット』をお試し！

無料サンプルの中から使ってみたいサンプルを選んで申し込むよ。今回は大ヒット中の『エンリッチリフトEX』をチョイス。洗顔からBBクリームまでライン使いできる豪華6点セット。3日分✧



使う順番：美容液たっぷりメイク落とし エンリッチリフト クレンジング&マッサージEX → 金箔入り美容石鹸 エンリッチリフト ソープ → 金のリフトゲル アクアコラーゲンゲル エンリッチリフトEX → リフトケアBBファンデ BBパーフェクトクリーム エンリッチ

私も試した！ 編集ライター・40歳・乾燥肌
ゲルはこっくりしてのびがよく、1時間ほどたつと肌がツルっとしてきてハリ感がアップした気分に。BBは少量で陶器みたいなマットな肌になる。薄くつけるのがオススメ♪



隊員NO.04
ダンサー
（26歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

肌タイプ　オイリー肌

金のゲルはベタつきもなく使いやすい！　しばらくたっても手のひらに肌が吸い付くような感じ。使ったその回から肌にハリが出てピンッて皮ふが張る感じ。3日間これだけを使ってみたけど、アゴのあたりがシュッとした気がする。これ欲しいです✧



金箔入り美容石鹸は泡立ちもいいしキメも細かいし気持ちいい♥　洗い上がりはさっぱりするけど、洗顔だけでも肌がもちっとする！

みずみずしくのびゆく美しさ！アユーラ

この状態で届く♪



肌だけでなく心と体のつながりにも目を向けたホリスティックなケアで健やかに美しく♪

心と肌と体の美容道
『ゆらぎ肌薬用シリーズ』をお試し！

ブランドサイトの「ホリスティックカウンセリング」で肌タイプを診断。結果によってサンプル内容が細かく変わるので届くアイテムは人それぞれ😸　肌タイプごとの美用道のガイドブック入り♪



使う順番：ゆらぎ肌 アクネ洗顔 fサインディフェンス フォームクレンズAC → コットン ゆらぎ肌 薬用美容水 fサインディフェンス スキンエンハンサー → 薬用 ゆらぎ肌 化粧液 fサインディフェンス バランシングプライマー ACNE → ゆらぎ肌 薬用 美容液 fサインディフェンス セラム オプティマイザー

私も試した！ 編集ライター・35歳・乾燥と敏感肌
ヒアルロン酸効果なのか直後の肌はもちもち。たるみがちな毛穴もキュッとした気がする。時間が経つと乾燥してきたため、継続して使うなら同ラインの乳液も併用したい。



隊員NO.03
専属モデル
（30歳／東京都）
独身・子供なし
加賀美早紀

肌タイプ　乾燥ときどき敏感肌

生理前で肌がめっちゃ荒れていたから刺激が心配だったけど、全くピリピリしなかったし荒れなかった♥　1番最初にパッティングする美容水のおかげか、次の化粧液の浸透がよくて少量でも全然潤った。同ラインの乳液も試してみたいと思いました😅



一番最初に使う拭き取りの薬用美容水は付属のコットンで。コットンも毛羽立たなくて肌に優しい。軽く叩いてすべらせて使ったよ。

デパートへ行ってサンプルGET♥ カウンターコスメをお試し！

COSME DECORTE

『モイスチュアリポソーム』&『AQMWシリーズ』で柔肌をお試し！

コスメデコルテの高級ラインAQMWシリーズ。保湿成分ムチンの働きで肌のバリア機能を高めながら、白檀の香りによる「癒し」もコンセプト。定番アイテム、モイスチュアリポソームと併せてライン使いしてみました♥

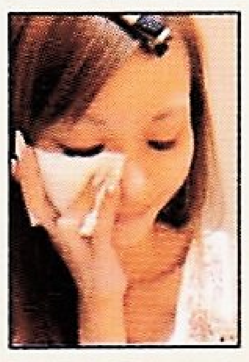


使う順番：保湿ケア モイスチュアリポソーム → 柔軟 AQMW リペアエマルジョン → 整肌 AQMW リペアローション → リンクル&リフトケア AQMW レプリション（美容液）



隊員NO.11
主婦（26歳／福岡県）
既婚・子供なし
西澤友希さん

肌タイプ　混合肌



乳液先行のスキンケアは初めてだったけど潤う！

モイスチュアリポソームのあとは洗顔後の肌が一気に落ち着く感じがして、これだけでも十分じゃないかと思った😅　リペアエマルジョンは乳液で、コットンでつけると一気に肌がやわらかくなる感触。香りはほのかに香る程度。清潔な香りです。

HELENA RUBINSTEIN

『P.C.シリーズ』でハリとうるおいをお試し！

人気ナンバー1のスキンケアライン、POWER CELLシリーズ。ベストセラーの4アイテムをライン使いしてハリと潤い力を確認！



使う順番：P.C.ローション → P.C.セラム → P.C.アイ → P.C.クリーム



隊員NO.10
ヨガインストラクター
（29歳／東京都）独身・子供なし
真優川咲さん

肌タイプ　乾燥ときどき混合肌



P.C.クリームは草っぽい不思議な香りがする♥

P.C.ローションはスッといくらでも入っていく浸透のよさがすごい。P.C.セラムはジェルとクリームの中間くらいの感触。馴染ませた後、肌を触ると柔らかくなっているのがわかる。全行程終えてしばらくしてから、水分で満たされたせいか毛穴が埋まった感じがしたよ♥

寝てる間にお肌を修復再生♥

アテニア

肌の再生力を最大限に引き出す「時計美容」で、24時間体制のスキンケアをサポート♥



『夜用美容クリーム**インナーエフェクター**』をお試し！

寝ている間に活性が高まる“根源細胞”にアプローチする、夜用美容クリーム『インナーエフェクター』。新しい肌を生み出す力を強力にバックアップして肌老化を根本からケア！

この状態で届く♪



届いた大きな箱の中には小さな箱が♥

インナーフェクター夜1本ずつ3日分

広島の看護学生
(30歳／広島県)独身・子供なし
青木りえさん　隊員NO.07



肌タイプ　乾燥ときどき混合肌



ふんわりとしたいい香りがするよ♪

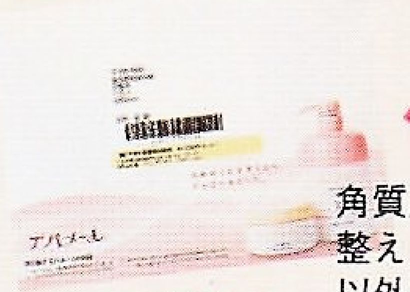
夜、手持ちの化粧水で肌を整えたあとに試した。馴染むまでに時間はかかるけどマッサージだと思えば平気。その後もペタペタ感は続くけど、どうせ寝るだけだから別に気にはならない。使っていた3日間、朝起きたときに顔がサラッとプリッとしてたのが印象的だった♥

私も試した！　編集・30歳・ノーマル肌
かなり固め。容器からしぼりだすようにして使った。馴染むまで時間はかかるけど、こっくりした感じが効きそう。スタート時には日焼けで皮がむけていた鼻の頭が3日後にはきれいになってた。

ワンステップ保湿ケア

エバメール

手荒れケアから生まれた水と天然保湿成分でできたうるおいゲル。ポンプタイプも人気



『**ゲルクリーム保湿体感セット**』をお試し！

角質層のすみずみまで潤いを届け、肌のキメを整えるオールインワンゲルクリーム。サンプル以外に、商品パンフレットやらリーフレットやらが一切入っていないシンプルさも潔い。

この状態で届く♪



「保湿体感セット3コ入り」が2パックも！

エバメールゲルクリーム6回分

Vivianカラコンアドバイザー
(31歳／東京都)独身・子供なし
美咲さん　隊員NO.06



肌タイプ　乾燥肌



普通肌の人ならこのゲルだけで十分♥

こっくりしたゲルクリームで、図工で使うのりみたいな感じ。マッサージするうちに少しずつ浸透していって、入り切った頃にはしっとりさっぱりした肌になってる。ピリピリしたりする刺激もないよ。ただ、私みたいに超乾燥肌だと夜はこれ1コじゃ少し足りないかも。

私も試した！　編集アシスタント・27歳・混合肌
1包にさくらんぼ大の量が入ってます。一気に使ったらはベタつきが気になり、ティッシュオフしたらいい感じにしっとりしました。少しずつ肌へ入れていったほうが馴染みやすいかもです♥

スクワランがブランドの代名詞

HABA（ハーバー）

無添加にこだわり、洗顔、化粧水、スクワランの3ステップケアで肌チカラを引き出すよ♥



『**スクワラン美容3点セット**』をお試し！

4つの肌タイプの中から悩みに応じてサンプルを申し込むよ。今回申し込んだのはハーバーの原点でもある「基本セット」。サンプルは1回分。雑誌「無添加通信」も同封されてます。

この状態で届く♪

化粧オイル　化粧水　メイク落とし&洗顔　使う順番

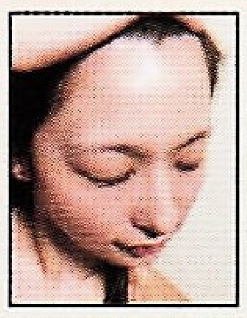


スクワラン　Gローション　スクワクレンジング

レーサー(29歳／東京都)
独身・子供なし
神子島みかさん　隊員NO.05



肌タイプ　混合肌



顔のマッサージオイルにも使えそう

クレンジングは、マスカラも1発で取れて洗い上がりスッキリ。ダブル洗顔いらない域。 化粧水は超さっぱり系でTゾーンのテカリ防止的にはいい感じ♥　スクワランはつけた瞬間はオイリー過ぎて心配になったけど馴染んだらなめらかに落ち着いて魔法みたいだった

私も試した！　編集ライター・30歳・乾燥ときどき敏感肌
「これが萬田久子さん愛用でお馴染みのスクワランか～♥」と、張り切ってつけたらつけすぎてテカテカに…　でも、あっという間に馴染んでふっくら柔らかくなったのが衝撃だった。欲しい

この状態で届く♪

30歳になったらお試しどき

ドモホルンリンクル

「いつの日か私も試すときがくるんだろうな」って、みんな思いながら生きているよね♪



『**ドモホルンリンクル無料お試し8点セット**』をお試し！

サンプルは3日分。使い方の説明書や再春館製薬のパンフレットなどの他、商品ラインナップを実寸大で見ることができるポスターサイズの価格表が同封されていてイメージがつかみやすいよ♥

日中ケア　基本の4点　準備の3点　使う順番



光対策 素肌ドレスクリーム　保護乳液　クリーム20　美活肌エキス　保湿液　泡の集中パック　洗顔石鹸　化粧落しジェル

私も試した！　編集・37歳・乾燥肌
使ったその日から良さは確実に感じられて、結果は確実に出せるものだなということがわかる。8点すべて毎日使うのは無理でも4点くらいなら使えそう。とはいえお高くて

隊員NO.09



ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー(35歳／東京都)既婚・子供なし
水野祐香さん

肌タイプ　混合肌

説明書にやり方が丁寧に記載されているから楽しくスキンケアできた。保湿するものが多いのでしっとりした肌になるし肌質も柔らかくなった。ただ、工程が多くて…。3日間はがんばれたけど、朝のスキンケアに毎日30分となるとかなり難しそう



肌を蒸らして柔らかくする泡の集中パックが気持ちいい。5分放置してても泡が固くダレない。皮ふにピリッとした心地よい刺激がある

この状態で届く♪

ローヤルゼリーエキスのチカラ♥

山田養蜂場

山田養蜂場の自然派化粧品♥　中でもリピーター続出の『薬用RJエッセンス』が気になる！



たっぷり5日分

『**RJスキンケアお試しセット**』をお試し!

「RJエッセンス」のRJは、ローヤルゼリーの頭文字♥　RJエッセンスをはじめ同シリーズのアイテムををラインで試せモニターセットは「乾燥肌用」と「脂性肌用」の2種。たっぷり5日間入り♪

保湿クリーム　美容液　化粧水　洗顔　メイク落とし　使う順番



RJクリーム(保湿クリーム)　薬用 RJエッセンス(美容液)　RJローション(化粧水)　RJスキンケアソープ(洗顔)　RJクレンジングクリーム(メイク落とし)

私も試した！　ヘアスタイリスト・30歳・普通肌
ライン使いしたとき、夜使用は問題ないけど朝はメイク前にティッシュオフしたほうがいいかも。私が普通肌なので、保湿が少し重く感じましたが乾燥肌の人は良いと思った♥

隊員NO.08



家事手伝い
(35歳／東京都)
独身・子供なし
ららさん

肌タイプ　乾燥ときどき敏感肌

クレンジングはアイメイクが濃いせいか落としにくい。洗顔石鹸は洗い上がりがキュッキュッする感じですっきり。RJエッセンスは少量でものびがよくお肌しっとり。化粧水を大量に使わなくても保湿効果が感じられる。クリームはべたつかず好き♥



全肌に優しくしっかりと保湿してくれる良い商品だと思う。RJクリームは少量で保湿力が高い。ベタベタ感も含め目元の保湿に最適♥

ESTEE LAUDER

『**マイクロエッセンスローション**』+『**シュープリームトータルクリーム**』のレスキュー度をお試し！

ザラつき改善にも評価の高い化粧水と肌の抗酸化力を高める年齢肌用クリーム。エスティーローダーの人気2アイテムを試したい！

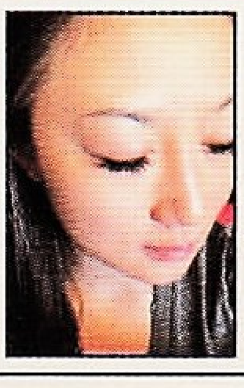


シュープリームトータルクリーム　←　マイクロエッセンスローション　←　洗顔後　使う順番

サロン・ド・8carat経営(33歳／東京都)
バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん　隊員NO.14



肌タイプ　敏感肌で乾燥気味



ふんわりとした甘く上品な香りにいやされます♥

化粧水は敏感肌な私でもピリピリせず刺激はほぼないタイプ。とろみがあってしっとり系っぽいけどつけ心地は想像以上に軽い！　乾きそうな感触なのに乾かないとこが不思議。クリームはこっくり濃厚で乾燥肌の私には嬉しい。朝起きたとき肌がもちっとしてて気分が上がった。この2本、どっちも欲しい

GUERAIN

『**アベイユロイヤル**』のエイジングケアオイルと美容液をお試し！

ハチミツとロイヤルゼリーの“整肌成分”を配合したエイジングケアシリーズ『アベイユロイヤル』。セロムの新作をぜひ使ってみたい！

エイジングケア美容液　オイル状美容液



アベイユロイヤル マイクロアクティヴ セロム　←　アベイユロイヤル トリートメント オイル　←　手持ちの化粧水　使う順番

ダンサー(33歳／東京都)
独身・息子1人
Angelさん　隊員NO.13



肌タイプ　混合肌



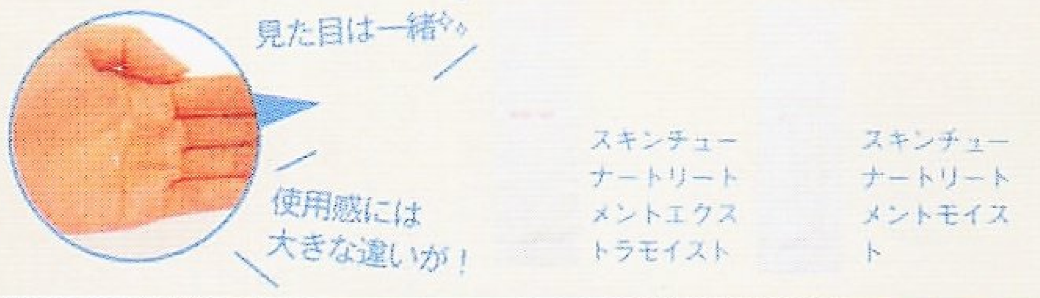
オイルも美容液も高級感のある独特な香り

トリートメントオイルは2、3滴が上手く取れなくて全部出して多めに使ったけど、軽い感じでマッサージしているあいだに浸透したよ。ツブツブの入った美容液はサンプルだとカプセルがつぶれちゃってたのが残念。でも、使い心地はすごくいい。すぐに馴染んでサラっとしてそのあとめっちゃツヤツヤになった♥

RMK

『**スキンチューナートリートメント**』のモイスト&エクストラモイストをお試し！

これ1本で保湿も完了する優れもの。「モイスト」と「エクストラモイスト」があるけど、どれだけ“しっとり”の差があるのか知りたい！



スキンチューナートリートメントエクストラモイスト　スキンチューナートリートメントモイスト

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長
(33歳／東京都)独身・子供なし
木村美和子先生　隊員NO.12



肌タイプ　乾燥ときどき混合肌



エクストラはマッサージオイル代わりに使える♪

モイストは化粧水のように使えてどんどん肌に入っていく感じ。エクストラモイストはぬるっとのびるオイルっぽいテクスチャー。どちらも乳液なしでいけたけど、私はベトベトするぐらいしっとりが好きなのでエクストラモイストがよかった♥　香りはどちらもハーブっぽい独特の香り

ギラギラの日差しと真っ向勝負だ♥

"美"食同源!!

夏に負けないレシピ講座♥



歯科医療事務育休中
(31歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

30℃超えの暑い日は食欲が落ちちゃうよね💧　でもそんな時こそしっかり食べて、お疲れ気味の体をサポートしなきゃ😋✧　お時間たった15分、夏バテ予防&解消に効くとっておきの2品を一緒にクッキング♥

PHOTO_Kazuhisa Niitsuma
EDIT&TEXT_Mai Komuro, Asuka Ueno



Recipe 1　お野菜たっぷり　豚しゃぶサラダ♪

夏バテ予防編

サッパリとしたそうめんなどの炭水化物に頼りがちな時は、ビタミンB1やB2を含むメニューを一品プラスしてあげてね♥　疲労物質の元となる、摂り過ぎちゃった炭水化物の消化を助けてくれるよ♪　ポン酢と梅干のWクエン酸効果で、中性脂肪の元も一緒にやっつけちゃおう!!



材料<2人分>
豚肉…200g/レタス…半玉/ベビーリーフ…半袋/カイワレ大根…お好みで/パプリカ…半分/ミニトマト…4個/キュウリ…1本/クレソン…一束/大根…適量/梅干し…2個/味ぽん…適量

コレが効く



豚肉には牛肉よりも断然ビタミンB1が豊富!!　大豆と一緒の良たんぱく質がいっぱいで低カロリー&コラーゲンたっぷり、お姉さん必食の美肌食材です♪



1. 彩りパプリカは食べやすい大きさに、レタスはひと口大にちぎってね✧
2. 大根をすりおろしたら水気を切って、梅干し、ポン酢と混ぜて味付け☺
3. 豚肉をシャブシャブ☺　常温の水にさらして粗熱をとってね😊
4. お皿に敷き詰めた野菜の上に豚肉と大根おろしをトッピングして完成✧

Recipe 2　黒酢たっぷり　冷やし中華始め◪。

夏バテ解消編

夏の定番メニューになるには理由があった!?　暑すぎて何も食べたくない時こそ、クエン酸たっぷり、冷やし中華がオススメ♥　エネルギーの源、炭水化物とその吸収を助けてくれるお酢を使った献立で元気をチャージ😋　疲れにくい体作りをサポートするスペシャルメニュー✧。



材料<2人分>
冷やし中華の麺…2袋/ハム…2枚/卵…2個/キュウリ…1/2本/もやし…適量/ミニトマト…5個/白胡麻…適量　<つゆ>醤油…大さじ2/砂糖…小さじ2/黒酢…大さじ2/塩…少々/ごま油…小さじ1/生姜、にんにく…少々/白だし…1/4カップ

コレが効く



必須アミノ酸を多く含んでいるため、水分を摂り過ぎた時のむくみも解消♥　大腸の働きを活性化してくれるから、便秘予防にも◎!



1. トッピング具材を準備。錦糸卵は白だしを加えてサッパリと味付け♪
2. 主役のつゆを混ぜ合わせる★　冷蔵庫で冷やしておくといいよ😊
3. 麺はほぐしながら入れるよ♥　茹で上がったら冷水でさっと洗おう!
4. バランスと彩りを整えながら具材を乗せて、つゆをかけてでき上がり♥



ワンコ&ニャンコ&ときどきフェレット！

ペットの素の顔を覗き見写真館♥



三毛猫・14歳・女の子
ピカリちゃん

Part.06
家で帰りを待っている♥

うちの子、気を抜いてるときが一番かわいいんです♪

つぶらな瞳でこっちを見てる、そんな表情にもやられちゃうけど、油断しているときのとぼけた顔も相当フォトジェニック♥　飼い主だから知っている、うちのコのあんな顔やこんな顔。愛くるしいその表情、見てやってくださいな♪

EDIT & TEXT_Midori Sasaki

RIRI家のワンコたちとお送りする…
おまけマンガ

RIRI家のリボンは…



一方その頃実家のリンは…

うちの子のとっておきの一枚



ロングコートチワワ
8歳・女の子
マロンちゃん

マロンのお洋服に散財してる♪

家事手伝い
(35歳／東京都)
独身・子供なし
ららさん



窓の外の初雪を見てこの表情♪

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー
(35歳／東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

ピカリちゃん

(株)BATIS勤務
(26歳／広島県)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

うちのワンコ2匹はラブラブ♪



トイプードル
・1歳半・女の子
モコちゃん



ロングコートチワワ
・8歳半・女の子
リンちゃん

美容室経営&pink♡tinyアクセサリーデザイナー(27歳／東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

おっとりしてて気立てのいいコ♥



ティーカッププードル・2歳・男の子
パンチくん

寝る子は育つ♥



ヨークシャテリア・
8歳・女の子
リボンちゃん

いろんな表情を見せてくれるよ♪

ダンサー
(26歳／東京都)
独身・子供なし
RIRIさん

ミンツプランニング
代表取締役
(28歳／東京都)
金本かすみさん

人間みたいな寝姿にいやされる♥



フェレット・2歳半・
女の子
ピノちゃん

2匹はなかよし♥



茶トラ・5歳・男の子
チャオくん

キジトラ・3歳・男の子
ドルチェくん

名前はイタリア語しばりだよ♪

主婦＆TOKYO NADESHIKOブロガー
(35歳／東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

矢野ユウキさん



神子島みかさん





サバトラ・5歳・
女の子
ぬこさん

この2匹、ゴロゴロしてばっか♪

芸能プロダクション経営
(25歳／埼玉県)
既婚・子供なし
菜採 梓さん



ロングコートチワワ・13歳・女の子
ポッキーちゃん

柴犬・1歳・男の子
こむぎくん

ららさん



うちには犬と猫と隆がいるよ♪

レーサー(29歳／東京都)
独身・子供なし
神子島みかさん



ラブラドール
レトリバー・
3歳・女の子
おまめさん



入場無料♥
ドレス着用の方にはドリンク1杯サービス♥
※男性の方は3000円かかります。
Sugar Party
10th
2015.6.19(Fri)
START PM21:00
NEXS NIIGATA
A☆LUCKY
DJ. 荒木さやか
姉ageha がスナップでやってくる♥
憧れの雑誌に載るチャンス♪
他にもファッションショーやトークショーなどイベントが盛りだくさん♪
姉ageha専属モデル
杉山佳那恵
姉ageha専属モデル
小悪魔ageha専属モデル
桜井莉菜
Popteen専属モデル
Tiara Mily専属モデル
ダコタローズ
ヘアメイク
アーティスト
じゅんじゅん
←詳しくはこちらから♥
DJ
DJ YAGI
MC カラテカ
入江慎也
お笑い芸人
長州小力
カメラマン
花岡直行
ダンサー
バーレスクTOKYO
sugar

PHOTO_Kazuhisa Niitsuma HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Mai Komuro, Asuka Ueno

裸足の季節到来!! 指もつま先もかわいくしなきゃ❤

水着に合うマーメイドネイル❤

夏といえば海やプールと、水着が大活躍のシーズン❤ 王道マリンや春から引き続いて流行中の花柄、貝殻ビジューを使った夏限定ネイルをご紹介✧ せっかくの水着姿、どうせならペディキュアと合せてセクシー&かわいく目立っちゃお♪



濡れた肌と輝く指先は水辺のアクセサリー✧

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし
加賀美早紀

早紀が着用❤

デカビジューで太陽の視線を独り占め❤



長さ出し用のハードジェルを使って自爪を2倍の長さに😺 スワロフスキーストーンを引き立てるため、ベースはクリアに♪ ¥17,280 ⏲120分

華やか系フラワーモチーフがLOVE❤



夏の定番、オレンジ×イエローで花柄の水着をイメージ✧ パールとスタッズの甘辛ミックスで根元にアクセントをオン♪ ¥12,960 ⏲150分

シアーパステルベースで大人サマーモード❤



透け感のあるベージュにネオンカラーとクリアを混ぜたシアーがベース。吹き出しシールとマリンパーツで遊び心をプラス☺ ¥10,800 ⏲60分

紺ボーダーの鉄板マリンスタイル❤



貝殻パーツと細めボーダーが相性抜群❤ ネイビーはもちろん、イエロー、ブルーなど、どんな水着にも合わせやすいよ✧ ¥12,960 ⏲150分



Nail Salon wiz

東京都新宿区歌舞伎町 1-4-12
ナカヨシビル 602
☎03-6302-1697
http://blog.crooz.jp/ayapanayapan/

私も通ってます❤



専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜



Diva Nail Salon 心斎橋店

大阪府大阪市中央区東心斎橋
1-19-20 ローズハウスビル 4F
☎06-6252-3900
http://www.naildiva.jp/

私も通ってます❤



北新地バニラ勤務&アパレル会社社長
（28歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

クリスタルストーンフレンチでアイキャッチ❤



爪先にオーロララメと、フレンチラインにクリスタルを散りばめたよ✧ ポイントで左の薬指にはライトピンクのVカットストーンをプラスしたの😊 ¥12,000 ⏲120分

CARRY 渋谷店



東京都渋谷区道玄坂 2-25-9
ロマーネ 80-3F
☎03-5784-9115
http://shop-carry.com/

サマーパーツでバカンス気分❤



ピンクベースにシェルやターコイズストーンを使ってリゾート風に❤ シャンパンゴールドのアシンメトリーボーダーがこだわり✧
¥12,960 ⏲120分

Bianca 神楽坂店



東京都新宿区神楽坂 3-2-12
神楽坂摩耶ビル 3F
☎03-6457-5606
http://www.bianca-s.com/

PICK UP❤

シンプル派にオススメ控えめハイビスカス❤



オフィスでも大丈夫、パステルに花柄を散りばめたカジュアルネイル。ホワイト一色の指には乱切りシェルをコッソリ忍ばせてるよ❤
¥9,180 ⏲90分


さくりな渾身のカラコン
Natural Brown
ナチュラルブラウン
Hezel Brown
ヘーゼルブラウン
Gray
グレー
1day 史上最高発色
ディアクイーン
検索
高度医療機器承認番号 22200BZX00889A07
許可番号 第 N06893号
Dear Queen
ディアクイーン
Rina Sakurai
さくりなと一緒にお仕事しませんか?
Reina Sakuragi
桜木 れいな (さくらぎ れいな)
Secret garden
Yasuko Koshino
越野 矢素子 (こしの やすこ)
美魔女
Erika Mizushima
水嶋 えりか (みずしま えりか)
club DUO
モデル大募集!!
モデルプロダクション エニーケイ
株式会社 Any-K
http://www.any-k.com
桜井 莉菜 (さくらい りな)
【姉ageha&小悪魔ageha W専属モデル】
TEL. 06-6241-4333 E-mail: info@any-k.com

No 3 BOSEより ヘッドフォン

3名様

耐久性に優れ、高音質なメロディを届ける♪



自然で臨場感あふれる音を楽しめるヘッドフォン★ 耳を包み込む独自のクッションで、つけ心地良好だよ♥ 爽やかで夏らしいミントカラー🐱

ボーズ株式会社 ☎0570-080-021
http://www.bose.co.jp/

No 2 RESEXXYより プリーツワンピ

1名様

プリーツワンピをレディに着こなして♥



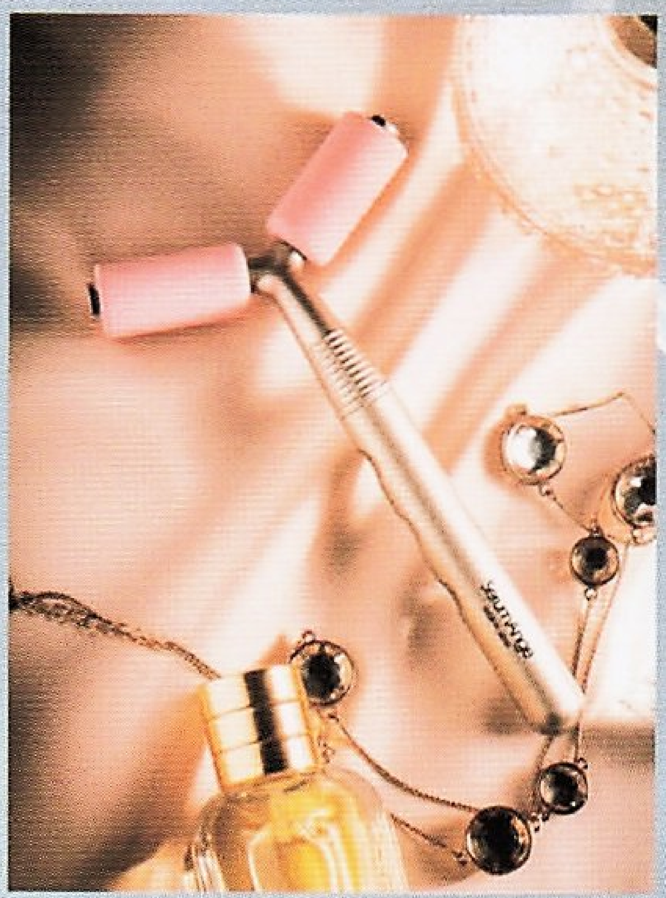
RESEXXYより、ひらりと風になびくセクシーな白ワンピをプレゼント♥ 夏は1枚で爽やかに着るのがオススメ😊 ※バッグは含まれません。

㈲RESEXXY 渋谷109店 ☎03-3477-5098
https://resexxy.com/

No 1 Dr.Serumより 美容ローラー

3名様

セラムアンジェを肌の上で転がすだけ🐱



血流促進やむくみ解消、アンチエイジング効果も期待できる😊 マッサージに最も適している角度に計算されたWローラーでリフトアップ★

ドクターセラム株式会社 ☎03-5728-8825
http://www.dr-serum.com/

Present

今号のプレゼントは浴衣や水着、日焼け止めスプレーやボディケア用品など夏にぴったりなものを中心にセレクト★ 自分磨きをして楽しい夏を迎えよう✧ 巻末のハガキかwebで欲しいプレゼント番号を記入して応募してね♪

PHOTO_Shinji Fujiwara[No.9]

応募はコチラから♥

スマホやパソコンからの応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪ 巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いて送って下さい。

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi

締切：2015年8月6日（木）必着

《個人情報の取り扱いについて》 プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

No 6 24h cosmeより パウダーファンデ



3名様

肌をカバーしながら紫外線対策もしてくれる✧

エイジングケア成分や保湿成分が配合されていて、メイクしながら肌のケアもできる♥ 天然成分だけで作られているので肌に優しい♪

24h cosme ☎0120-24-5524
http://www.24h-cosme.jp/

No 5 sugarより 浴衣3点セット

※2015年6月30日（火）〆切

1名様

華やかで可憐な小花柄を、紫帯で艶やかに✧



女性らしい薄桃色の浴衣に艶やかな紫色の帯で、可愛さと大人っぽさを両立♥ 浴衣、帯、下駄の3点セットだよ✧ ※下駄はお任せ下さい。

sugar ☎025-228-4747
http://www.sugar-net.com/

No 4 SALON TOKYOより シャンプーセット

3名様

乾燥しがちな髪と地肌に潤いを与える🐱



ダメージを受けた夏の髪をしっかりケアして、周りと差をつけちゃおう!! シャンプーとトリートメントのセットだよ🐱 ベルガモットの香り♥

株式会社H&BC ☎0120-369-963
http://salon-tokyo.jp/

No 9 ヴィクシーの ボディケアセット

5名様

ヴィクシーの香りに癒されながらのボディケア♥



※種類はお任せ下さい。

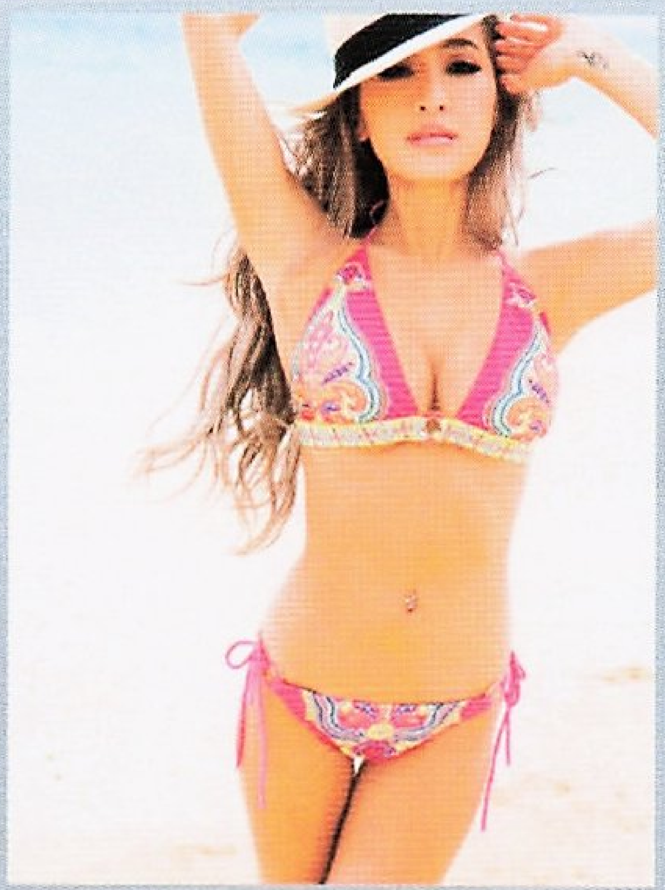
姉ageha特別編集「欲ばりハワイ♥」の発売を記念して、ボディローション、ハンドクリーム、フレグランスミストのセットをプレゼント★

No 8 dazzyより エスニック柄水着

※2015年6月30日（火）〆切

1名様

エスニック柄でビーチの視線を一人占め✧



大胆な色使いと特徴的な柄で、人の多いプールやビーチでも目立つこと間違いなし😊 ボトムはサイドが紐になっていてセクシーだよ♥

DazzyStore ☎03-3456-3737
http://dazzystore.com/

No 7 BCLより 日焼け止めスプレー

3名様

外出先でも気軽に日焼け予防可能♥

※種類はお任せ下さい。

©Disney



UVカットスプレーにディズニーボトルが登場♥ それぞれのプリンセスをイメージした香りのおしゃれな日焼け止めだよ★ SPF50+ PA++++

BCL お客様相談室 ☎0120-303-820
http://www.bcl-bland.jp/



【PR】

SPECIAL

1000円引きクーポン
7411
有効期限：2015 年 7 月 31 日まで

読者限定特典!!
この号だけの限定企画♡
カラコンがお得に買えちゃう！
公式通販サイトでのみご利用いただけます。
ご注文の際にクーポン番号を入力してください。
お電話でのご注文時にもご利用いただけます。

SHOP LIST

予約受付中！
ヴィーナスアイズ公式通販サイト　メガヌーディー　検索
[スマホ・携帯] www.007s.jp
[パソコン] www.007s-contact.com
[電話] 0120-800-491 受付時間／年中無休 9:00 ～ 21:00
今スグ Get!!

姉ageha 7月号

PUBLISHER
谷 光正

ADVERTISING MANAGERS
阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太

CHIEF EDITOR
後藤文江

SECRETARY
北村幸子

EDITOR
栗山アンナ

DESIGNERS
澤田むつみ、Ark design、slash、近藤彩子、神田秀樹、高橋奈々絵(meets)、市原茂幸、竹内良太、midonoya、fish、鈴木麻衣子、La Chica、渥美真理子、八幡晶子

［お問い合わせ］
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2015年6月5日

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜の本体価格となります。

買っていただきましてありがとうございました♥

夏本番、遊び尽くそう♥

次号は2015年 8/7（金）発売です♥

♥撮影協力店リスト♥

あ

R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

イーボル
03-3847-0718
http://www.evol.co.jp/

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

SBY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-8F
03-3477-5163

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

Ober Tashe 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F
03-3477-5023

お世話や
03-5358-1370
http://www.osewaya.jp/

か

GARULA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5037

京都丸紅 和風館ICHI
京都府京都市中京区三条通柳馬場東入中之町9-2 三条ASAIビル1F
075-211-8211

Qoo
東京都渋谷区神宮前4-3-15 Tokyo Central 表参道515
03-6804-2201

クラウディア
075-315-2345
http://www.kuraudia.co.jp/rienda/

クレアーズ 原宿駅前店
東京都渋谷区神宮前1-20-9 柴崎ビル1 F
03-5785-1605

GRL
06-6532-2211
http://www.grail.bz/

さ

ZARNY
東京都渋谷区神宮前6-27-8 京セラ原宿ビル2F
03-6696-4339

三愛水着楽園
0120-834-131
http://www.san-ai.com/rakuen/

G2?
東京都渋谷区神宮前3-22-7 神宮前ビル2F
03-5786-4188

Sweet Angel
0795-86-8671
http://www.rakuten.co.jp/sweetangel/

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

Spice
東京都品川区小山3-15-6
03-6426-8742

SPIRALGIRL
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B2F
03-5489-0407

スピンズ
0120-011-984
http://www.spinns.jp/

セシルマクビー 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1-2F
03-3477-5060

た

ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

DaTuRa 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5059

DazzyStore
03-5422-8818
http://dazzystore.com/

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
東京都渋谷区千駄ヶ谷4-12-9 ブルースカイ千駄ヶ谷1F
03-5772-6316

ドウシシャ お客様相談室
0120-104-481
https://www.doshisha.co.jp/

トコ パシフィック青山店
東京都港区南青山3-18-17 十八番館ビル3F
03-5411-0589

は

白竹堂 京都本店
京都府京都市中京区麩屋町通六角上ル白壁町448番地
075-221-1341

バロックジャパンリミテッド
（Avan Lily, S L Y,rienda,rienda suelta,RCWB）
03-6730-9191

FOREVER 21 オンラインカスタマー・サービス
0120-421-921
http://www.forever21.co.jp/

撫松庵（新装大橋）
東京都中央区日本橋蛎殻町1-18-11
03-3661-0843

fruits de mer TOKYO
東京都渋谷区神宮前5-18-8
03-3400-5599

vonBraun
http://www.rakuten.ne.jp/gold/vonbraun/

ま

マルイプレスルーム
03-3476-8000
http://www.0101.co.jp/

MIIA
03-6826-8651
http://miia.jp/

ミューラーン
03-3862-7200
http://www.peakpine.com.co/

Mekku
http://www.mekku.info/

や

UNIBAZAR
Royal Hawaiian Ave.#101 Honolulu.HI 96815
808-923-8118

ら

Ravijour 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5034

RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

リエディ
06-6214-3503
http://www.galstar.jp/

リガレクト
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-6447-4068

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F
03-3477-5098

REZOY
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5055

LIP SERVICE
03-6433-5785
http://lipservice.jp/

Luxe Rose
03-5474-1211

レイカズン
0120-786-120
http://www.raycassin.jp/

ROYAL PARTY
03-6825-9595
http://www.royalparty.jp/

わ

w.p.c
06-6693-2065
http://www.worldparty.co.jp/

ワタベウェディング
0120-41-2141
http://www.watabe-wedding.co.jp/

one way
03-5474-1211

one way glamorous
03-5474-1211

姉agehaを一緒に作ってみませんか？ 姉ageha 編集STAFF募集!!

募集内容

☆職務概要／「姉ageha」の編集業務全般（企画立案、撮影取材、ライティング業務など）
☆雇用形態／契約社員、アルバイト（いずれも試用期間あり）
☆給与／月給18万～（交通費別途実費支給）
※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
☆休日／完全週休2日、年末年始休暇あり　☆勤務地／東京都世田谷区
☆応募条件／年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
☆応募方法／履歴書（写真貼付）と職務経歴書（経験者のみ）を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。（応募書類は返却致しません）

応募先

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
姉ageha編集部 編集STAFF募集係

●問い合わせ先／03-6265-8583
●応募締め切り／2015年7月7日（火）必着

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。

姉ageha5月号特別別冊付録「Delyle NOIR～JEWEL BOX～」P7におきまして誤りがございました。
正しくは、トップス&スカートsetのトータル価格が「Total ¥12,400」、同setのセット価格が「Set ¥8,900」となります。
以上、関係者並びに読者の皆様にご迷惑をおかけしましたことをお詫びし、訂正いたします。

毎月の都度払いで通いたい方向けの

月２回（年２４回）通って
全身脱毛６回分できる月額制プラン
「全身脱毛４８箇所」

１年間２４回通っても　TOTAL **129,336円**

毎月の都度払いで通いたい方向けの

月１ペースで通えて
身脱毛４８箇所が６回分できる６回パック
「全身脱毛48箇所6回パック」

※名古屋、横浜、町田など一部混雑しているエリアの店舗に関しては月1回通えないことがあります。

パック料金 **129,340円**

6月末まで 10,778円OFF

初月無料につき12ヶ月通っても　TOTAL **118,558円**



1回の来店で「約4分の1」施術。
4回目の来店で、全身脱毛48箇所を1回分完了！

1回目 1/4	2回目 1/4	3回目 1/4	4回目 1/4

全身脱毛48箇所　1回分完了

10,778円OFFにつき12ヶ月通っても　**118,562円**



1回目の来店でまとめて全身脱毛48箇所を1回分完了！
効率的で早く終わる！

最短で半年！
月額制で通うより2倍早く終わる！？

「女子会パック割」で最大30,000円OFF



全身脱毛48箇所プラン	3人で同時契約した場合
6回パック以上	−20,000円
12回パック以上	−25,000円
18回パック以上	−30,000円

全身脱毛48箇所プラン	2人で同時契約した場合
6回パック以上	−15,000円
12回パック以上	−20,000円
18回パック以上	−25,000円



注1：契約者の契約パックが異なった場合は、回数パックが「低い方」を割引基準とします。　例）2人で来店し、本人が「6回パック」、友達が「12回パック」を契約した場合は「6回パックの割引額（−15,000円）が基準となります。
注2：他の割引（キャンペーン割引含む）との併用は不可となります。



脱毛専門サロン発想のアフターケアコス ボディBBクリーム 無料 0円プレゼント

ボディBBクリーム 4つのポイント

1. メイク成分配合、パールの輝きでくすみ毛穴をカバー
2. お手入れ後の毛穴をコンディションケア
3. お肌にやさしいUV機能で、紫外線をカット
4. 沈静成分配合の脱毛アフターケアコスメ

国外支店・グループ子会社エステ含む 国内外90店舗 ～あなたの通いやすい店舗がきっとあります～

東海・関西・中国・四国

静岡店
浜松店
名古屋駅栄店
名古屋駅前店
三条河原町プレミアム店
四条河原町店
なんば心斎橋店
なんばプレミアム店
梅田店
梅田プレミアム店
あべの天王寺店
三宮駅前店
三宮プレミアム店
姫路店
近鉄奈良店
和歌山ミオ店
岡山店
広島店
高松店
名古屋メンズ店
三条河原町メンズ店
三宮メンズ店

九州・沖縄

西新店
博多駅前店
小倉店
天神西通り店
天神コア店
長崎店
熊本店
鹿児島店
宮城店
那覇店

海外

シンガポール
オーチャード店
ブギス店
タンジョンパガー店
カトン店
シティホール店
サマセット店
ドビーゴード店

タイ
プロンポン店

香港
TST店
コーズウェイベイ店



北海道

札幌店
札幌メンズ店

東北・北陸

仙台店
盛岡店
秋田フォーラス店
モルティ郡山店
新潟店
金沢香林坊店
新潟メンズ店

関東

渋谷店
渋谷ヒカリエ前店
表参道店
恵比寿店
銀座店
銀座プレミアム店
新宿店
吉祥寺店
池袋店
池袋西口店
上野店
上野プレミアム店
錦糸町店
五反田店
立川店
町田店
大宮店
大宮西口店
川崎店
川口店
横浜店
藤沢店（6月オープン予定）
千葉店
船橋店
市川店
柏店
宇都宮店
高崎店
池袋メンズ店
新宿メンズ店
錦糸町メンズ店
宇都宮メンズ店
D.D.Labo 新宿店
D.D.Labo 銀座店
D.D.Labo 池袋店
D.D.Labo 横浜店

※表示金額は、税込表示になります。


Produced by
Datsumo Labo
全身脱毛革命サロン
Sedona Group Holdings
脱毛娘。が、
ムスっと
しちゃう理由
3年もかかる全身脱毛に、プンプンだから。
も一夏だし、もースピードで終わらせたいよね
普通は３年、ラボなら1年？ 短期集中３倍速？ スピード全身脱毛48カ所10,778円OFF！
脱毛娘。キャンペーン 6月限定
月額制プランなら初月ゼロ円
ご予約は 0120-2626-17
受付／年中無休 10:00〜21:30
※月額制プランは２ヶ月から。初月0円の適応は1ヶ月目のみ。翌月分(２ヶ月目)は、10,778円（税込）。詳細は当社HPまたはカウンセリング時にスタッフまでご連絡ください。
※名古屋エリア、横浜・町田エリアなど一部混雑している店舗は、スピード脱毛（月に1回のご予約）が難しい場合がございます。

お姉さんアゲハ

7月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!

アラサーのためのビューティ雑誌です❤

2015年6月5日発売　第1巻第2号通巻2号

発行人●谷 光正

編集人●後藤文江

発行／medias㈱　〒156-0042 東京都世田谷区羽根木 1-21-1

☎03-6265-8583（編集）☎03-6265-8581（広告）

発売／㈱主婦の友社　〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台 2-9

☎03-5280-7551（販売）



定価650円 本体602円

雑誌 02101-07

★次号発売は 2015年8月7日です。

印刷／共同印刷株式会社

4910021010758

00602

POST CARD

52円切手を貼ってください

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2015年7月号 行き

希望プレゼント番号1 (　　　)
希望プレゼント番号2 (　　　)
希望プレゼント番号3 (　　　)

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL
電話取材 OK NG

MAIL
姉agehaからメルマガを配信しても OK NG

年齢 歳

未婚 既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他 (　　　)

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。(複数回答可)

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
(例:表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど)

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きなコーデとその理由を教えてください

P.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？ （　　　　）円

Q8 最近買って、「買ってよかった！」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤